FEBBRAIO 2022 - € 1,50

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

100 RICETTE INEDITE non le trovi sul sito

la salute a tavola
INSALATE *invernali* **DETOX**

&

siamo fritti! RICETTE **CROCCANTI**

+ 28 piatti unici ricchi e gustosi

cena A CASA *come al* **fast food**



Torta di San Valentino in rosso e oro al cioccolato fondente e zenzero pag. 39

Scopri i dessert al cioccolato per una serata romantica!

dolci per amare

Anno 6 - N. 2 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHCT 3,80

GRUPPO MONDADORI

22202

9 772532 353008

IN EDICOLA IL 18 GENNAIO 2022



Manuel



Simona



Aurora



Giovanni

benvenuti in **cucina**

Mese corto, ma ricco. Febbraio arriva nel cuore dell'inverno quando le tavole sono inebriate dal profumo degli agrumi e colorate da ortaggi pieni di vitamine e sali minerali, indispensabili per il nostro benessere. La natura di questo freddo mese mette a disposizione alimenti gustosi e generosi che ti permettono di ritrovare gioia e buonumore. E così abbiamo pensato a come sfruttarli al meglio per dare vita a piatti belli da guardare e buoni da mangiare: insalate detox (pag. 66) a base di mele, pere, zucca, carciofi, indivia, frutta secca, bacche di goji e tanti altri toccasana, piatti colorati di rosso ricolmi di radicchio (pag. 26), protagonista per eccellenza della scena invernale, oltre a idee vegetariane a base di saporite cime di rapa (pag. 70) e alghe (pag. 76), alimento completo e bilanciato adatto a tutti i seguaci del "buono e sano". Amanti della carne, non temete, in queste grigie giornate invernali abbiamo pensato anche al vostro morale: basta sfogliare le pagine della scuola di Giallo e cimentarsi nella preparazione dello stinco di maialino (pag. 103), del ragù di galletto con porri e olive (pag.100) e del rollè di pollo alla cacciatora (pag. 92). Altre pagine le abbiamo riempite, poi, di dolci note al cioccolato dedicate all'amore e a San Valentino (pag. 34). Perché, che tu sia innamorato o meno, hai bisogno di cuori e fiori per dedicare amore innanzitutto a te stesso! Ti facciamo cadere in tentazione? Sì, proprio così. Regalare momenti di gusto e piacere è il nostro mestiere. E la nostra tavola per fortuna ne propone di infiniti. E allora, buoni assaggi a tutti... e mi raccomando, senza limitazioni!

Simona Stoppa, direttore

STELLE e padelle

Il 2022 è il tuo anno! Concentrati sul presente e riuscirai a raggiungere **grandissime soddisfazioni**, soprattutto nell'ambito lavorativo. Per quanto riguarda l'amore, sia per i fidanzati che per i single sarà un anno all'insegna del romanticismo e delle emozioni. I **cambiamenti** faranno parte della tua vita, ma non temere: i pianeti ti accompagneranno nel cammino. Da bravo Acquario, sperimenta con piatti e alimenti nuovi, per dare il giusto brio anche a tavola. ***R.P.***

ACQUARIO
dal 21 gennaio al 19 febbraio

La **calma** e la **pazienza** ti aiuteranno a ottenere **grandi successi.**

sommario

febbraio



69
Insalata detox con cavolo riccio, mele rosse, mango e ceci arrostiti

I NUMERI **del mese**
le nostre cucine hanno lavorato...

20 kg
DI VERDURE
cavoli, cime di rapa, zucca, patate, radicchio e carciofi

60
UOVA
come secondo piatto per i dolci e le creme

E ANCORA POLLO, FORMAGGI, SALUMI, CECI E FARRO

veloce con gusto

classico ma non troppo

veg per tutti

il gusto del viaggio





35
Donuts farciti con crema al tiramisù

Foto di copertina di Tomás Rojas



20 Anello di polenta con spezzatino di vitello

la scuola di giallo

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Piatti unici

Primi

Secondi

Dolci

DI **DANIELA TAGLIAFERRI**

giallozafferano.it

Una ricetta scelta per voi dalla redazione web di GialloZafferano. Tanti spunti su come renderla speciale in altre forme e versioni!

sul sito



DOLCI TIPICI

Le castagnole

A Carnevale ogni fritto vale, soprattutto se si tratta delle castagnole! Piccole bontà tondeggianti che si preparano in tutta Italia. Sono conosciute con nomi diversi (fritole, tortelli, favette), si gustano in purezza o farcite e con piccole differenze in ogni ricetta di famiglia. Tutte sono però accomunate dalla semplice bontà che le caratterizza: uova, zucchero, farina, burro e poi un tuffo nell'olio che le renderà fragranti e sfiziose. Scoprite la nostra versione di uno dei dolci classici di questa festa! ***https://ricette.giallozafferano.it/Castagnole.html***

scopri le varianti



VERSIONE DARK

Al cioccolato

La versione "dark", perfetta per gli amanti del cioccolato! ***https://ricette.giallozafferano.it/Castagnole-al-cioccolato.html***

CON CREMA DI ZUCCA

Provale salate!

Non può mancare la versione salata, con una crema tutta da scoprire! ***https://ricette.giallozafferano.it/Castagnole-salate.html***





GUSTO DELICATO

Con la ricotta

Abbiamo reso le castagnole ancora più morbide aggiungendo la ricotta. ***https://ricette.giallozafferano.it/Castagnole-di-ricotta.html***

il consiglio della redazione

FAI COSÌ

Succo d'arancia per i bambini

Per l'impasto delle castagnole provate a sostituire il liquore all'anice con grappa, rum o liquore Strega. Se state preparando i dolci per dei bambini potete evitare il liquore e trovare invece un'alternativa analcolica; ad esempio andrà benissimo la stessa dose di succo d'arancia!

DI **MADDALENA PIACENTINO**

è tempo DI...

ortaggi ricchi di sali minerali e vitamine che aiutano il nostro organismo ad affrontare il mese più freddo dell'anno



SEDANO

Il sedano è protagonista, insieme alla cipolla e alla carota, di sua maestà il soffritto, base indispensabile per molte ricette tradizionali, dal ragù al risotto. È anche una delle verdure che non mancano mai quando si prepara il classico pinzimonio.
Sono tre le tipologie di sedano: quello da coste, con due varianti, bianco e verde; il sedano rapa, da noi poco diffuso, e il sedano da taglio, di cui si utilizzano come condimento le foglie tenere e aromatiche.
Le sue proprietà sono davvero tante: oltre ad avere pochissime calorie, è diuretico, digestivo, antinfiammatorio ed è anche in grado di contrastare il colesterolo.
Perfetto ingrediente per smoothie perché in queste giornate di freddo, ricarica l'organismo di vitamine (A, C ed E) e sali minerali, oltre a depurarlo dalle tossine e a combattere la ritenzione idrica.

Si mangia tutto

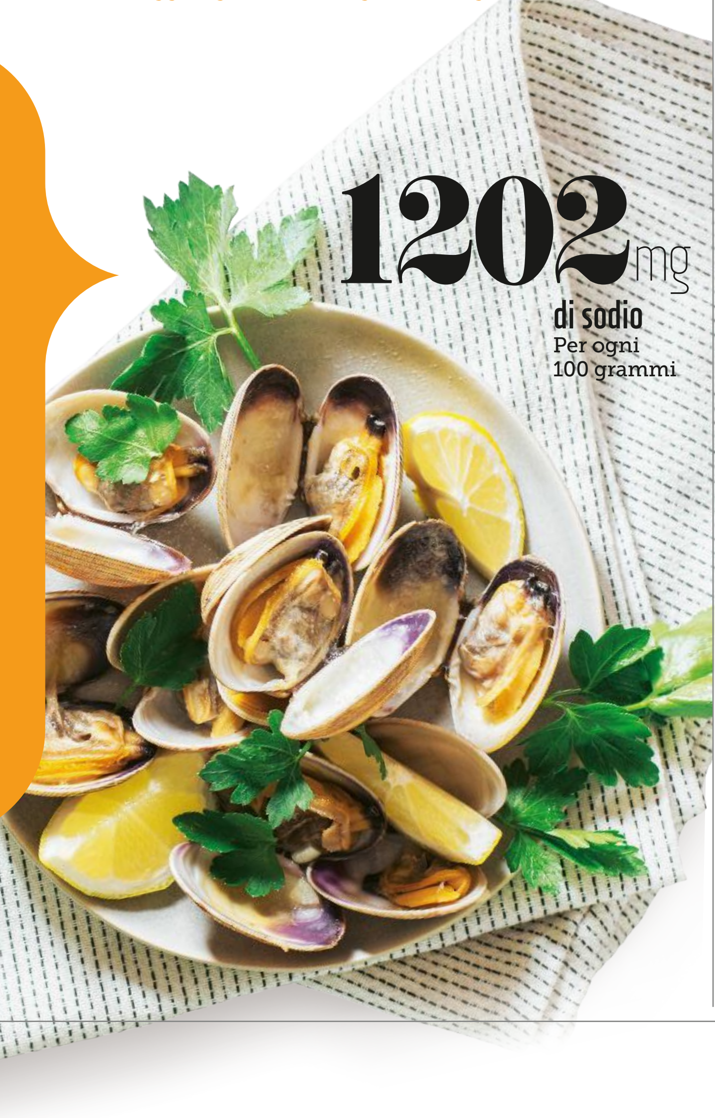
Le foglie del sedano non vanno gettate via, perché sono commestibili. Puoi usarle ad esempio per insaporire il minestrone o per farne un pesto, aggiungendo delle foglie di lattuga.

CHI ENTRA E CHI ESCE

songino, spinaci, cavolfiore, finocchio
lattuga, melagrana, cachi, triglia, polpo

veraci, le più AMATE

Le vongole sono dei molluschi bivalvi, frutti di mare tra i più amati per il loro sapore inconfondibile. Devono rigorosamente essere consumate freschissime. Nel mondo ne esistono moltissime varietà: le più amate e conosciute sono senz'altro le veraci, che si trovano nel Mar Mediterraneo, da pochi metri a oltre 20 metri di profondità. Molto diffuse anche le classiche o lupini, di piccole dimensioni. È importante controllare bene la freschezza all'acquisto: il guscio deve essere ben chiuso e, dopo la cottura, vanno scartate quelle che non si sono aperte.



1202 mg di sodio
Per ogni 100 grammi



POMPELMO i 3 colori

Originario delle Isole Barbados, è a tutti gli effetti un agrume. È uno dei frutti protagonisti dell'inverno, anche se, con il suo sapore amarognolo-acidulo, non è apprezzato proprio da tutti. Ci sono diverse varietà di pompelmo, le più diffuse sono tre: il pompelmo giallo (o bianco), il rosa, la varietà più amata perché più dolce, e il rosso. Negli anni si è cercato di ottenere frutti più gustosi, così è stato creato ad esempio il mapo, incrocio tra mandarino e pompelmo.
È un frutto salutare, ricco di vitamine A e C, di acqua, sali minerali, povero di grassi e ricco di fibre, con effetto depurativo per il fegato. Dalla buccia del pompelmo si ricava un olio profumato dall'azione tonificante. Di solito i pompelmi pesano fino a 500 grammi, ma una particolare varietà, il pompelmo gigante israeliano, può arrivare a superare i 2 chilogrammi!



CREA Tu
OROGEL
CREA Tu
Tante verdure da aggiungere alle tue ricette per piatti veloci e gustosi
MIX di melanzane, olive e pomodorini semidry con un delizioso condimento
320 g ℮
SURGELATI
TANTE RICETTE PER TE!
Torta salata
Primo
Secondo
Produzione Italiana
Cucinare non è mai stato così facile!
Scopri i mix di verdure italiane per creare tantissime ricette.
CREA Tu
Crea tutto quello che vuoi tu!
Cosa cucini oggi?
OROGEL
La meraviglia di ogni giorno.
www.orogel.it

idee dai SOCIAL

Giovani chef che spopolano sui social dove si muovono con la stessa naturalezza che sfoggiano in cucina. Noi li abbiamo scoperti e anche **premiati** con il **GZ Creator Award**







__In apertura__, i vincitori della prima edizione del "Gz Creator Award".

__Sopra__, la premiazione con Andrea Santagata, Direttore Generale di Mondadori Media, lo Chef stellato Alessandro Negrini e Guglielmo Scilla - Willwoosh.

__A destra__, Orietta Berti durante l'esibizione ai GZ Creator Award.

Più di **15 milioni** di utenti unici al mese sul web, **35 milioni** di fanbase globale sui social, **200 milioni di video views** al mese. Sono i numeri di **un 2021 pieno di successi per Giallozafferano**, che li ha celebrati con la **Prima edizione del "GZ Creator Award"**,che ha premiato quei creators e blogger che si sono distinti per aver coinvolto community di foodlover sempre più vaste. Il riconoscimento **best blogger 2021** di Giallo Zafferano è stato consegnato a **Luisa Orizio (Allacciate il grembiule)** che ha totalizzato oltre **4 milioni di visite** al suo blog al mese e **1,2 milioni di fan**. La creator con **più like è Andriana Kulchytska**, le sue proposte che strizzano l'occhio al mondo del fit hanno ottenuto una media di quasi **50.000 "mi piace"** a video. Il creator che nel 2021 ha suscitato più commenti è **Daniele Rossi** (trovi un sua ricetta nella pag. accanto) capace di avvicinare chiunque ai piatti della tradizione con oltre **1.400 commenti**. Il premio creator più sostenibile è andato a **Diletta Secco**. Il creator con i video reel più visti in media è **Rafael Nistor** con **1,4 milioni di views** in media a video. **Cooker Girl**, all'anagrafe Aurora Cavallo, con i suoi piatti "tradizionalmente nuovi", ha raggiungo il numero più alto di visualizzazioni complessive : oltre **50 milioni di video views** tra Instagram Reels e TikTok. Il video più visto in assoluto è dello chef **"GZ Foodqood" Khalid El Mahi**: la sua ricetta del pane arabo ha registrato **8 milioni di views**.

Boeuf bourguignon

Preparazione **60 minuti**
Cottura **270 minuti**
Dosi per **8 persone**

1,5 kg di noce di manzo - 225 g di pancetta tesa con cotenna - 250 g di carote - 250 g di cipolle - 1l di vino rosso Borgogna - 1 l di brodo di manzo caldo - 40 g di concentrato di pomodoro - 1 mazzetto di timo - 1 mazzetto di maggiorana - 1 rametto di rosmarino - 4 foglie di alloro - 50 g di olio extravergine d'oliva - sale - pepe - Per le cipolline: 250 g di cipolline - 100 g di brodo di manzo - 1 foglia di alloro - 15 g di burro - 20 g di olio extravergine d'oliva - sale - pepe- Per i funghi: 500 g di champignon - 3 spicchi di aglio - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe





Daniele Rossi

passione E DETERMINAZIONE

TikToker e chef toscano, pratica una cucina moderna con salde radici nel passato e lavora alla ricerca delle materie prime. Segno distintivo: sguardo di sfida che si scioglie quando assaggia i suoi piatti.

Taglia il manzo a cubotti di 5-7 cm. Elimina la cartilagine, poi la cotenna dalla pancetta e tienila da parte, taglia il resto a listarelle. Sbollenta pancetta e cotenna per sgrassarle. Trasferiscile in una pentola di ghisa e rosola a fiamma dolce per 10 minuti. Metti la pancetta in una ciotola. Nella stessa pentola aggiungi la carne, poca per volta e scotta a fuoco vivace, facendo attenzione a non bruciare il fondo; se serve versa un goccio di olio. **Togli la carne dalla pentola**, unisci carote e cipolle a pezzi e falle colorire nel fondo di cottura 1 10 minuti. Poi versa la pancetta, il concentrato di pomodoro e mescola. Rimetti la carne nella pentola, versa il vino rosso e fai evaporare. Regola sale, pepe, unisci il mazzetto di erbe aromatiche, il brodo caldo, la cotenna e copri. Trasferisci la pentola nel forno statico a 140° e cuoci per circa 3 ore. **Prepara le cipolline e i funghi**. In una padella sciogli il burro con l'olio, aggiungi le cipolline, sale, pepe e rosola fino a doratura. Versa il brodo, copri e cuoci per circa 10 minuti. Intanto pulisci i funghi e tagliali in 4 parti. Unisci i fondi di cottura e passali con un passaverdure; in alternativa usa un mixer a immersione e filtra il liquido. Lascialo ridurre della metà sul fuoco e regola il sale. Per assemblare il piatto versa nuovamente nella pentola il fondo di cottura addensato, unisci la carne, i funghi e le cipolline. Il boeuf bourguignon è pronto.



PIATTO unico

Un'idea al giorno

Risolvi velocemente il pranzo e la cena con una sola portata composta da cereali, proteine, vegetali o animali, e tanti ortaggi

A CURA DI **LUCIANA GIRUZZI** E **DARIA SEMINA**
RICETTE DI **STEFANIA GONZALES** FOTO DI **TOMÁS ROJAS**



1



2



3

COMBINARE VERDURE, PROTEINE E CEREALI IN UN SOLO PIATTO È UN MODO FACILE E GUSTOSO PER TENERSI IN FORMA

1
NON POSSONO MANCARE
Proteina in greco significa di "primaria importanza", perché è alla base dei processi metabolici, come riparare ossa e tessuti. Animali o vegetali non importa ma quelle vegetali vanno accompagnate ai cereali per renderle complete.

2
MEGLIO INTEGRALI
È grazie ai cereali che fornisci energia al tuo corpo. Preferisci quelli integrali (frumento integrale, orzo, farro, quinoa, avena, riso integrale), che sono più ricchi di fibre e hanno un indice glicemico più basso.

3
SEMPRE DI STAGIONE
Cotte o crude le verdure sono fonte di vitamine, minerali e fibre. Secondo le linee guida per una sana alimentazione, la porzione di verdure è di 200 g a pasto, che corrisponde a 2-3 pomodori o mezzo piatto di verdure verdi.

DIVIDILO IN 3 PARTI E **SARÀ COMPLETO**

Complice la fretta, spesso risolviamo i pasti con una sola portata e va benissimo, l'importante è che sia ricca gustosa, ma soprattutto bilanciata! Il piatto unico salutare deve comprendere proteine, carboidrati e fibre. I dietologi consigliano di dividerlo in tre parti.
La prima, che occupa **metà del piatto, deve contenere carboidrati in forma di verdure** (puoi suddividerla con il 35 per cento di verdura e il 15 per cento di frutta); nel caso che il tuo piatto non preveda vegetali, puoi facilmente completarlo con un'insalata di stagione e un frutto. **La seconda parte** del piatto unico, che è il 25 per cento del totale, **prevede ancora carboidrati, ma sotto forma di cereali.** Infine **l'ultima parte**, il rimanente 25 per cento, deve essere composta da **proteine di origine animale** - come carne, uova o pesce - **oppure vegetale**, come i legumi. A questo proposito, ricorda che l'alimentazione più è variata e più è sana, dunque alterna proteine animali e vegetali. Infine, i dietologi consigliano di condire il piatto con grassi "buoni" come l'olio di oliva che potenzia gli effetti benefici degli altri componenti.

Scegli quelli vegetali

I grassi sono indispensabili alla salute, ma è necessario prestare attenzione alla loro qualità, che varia secondo l'origine. Quelli animali, infatti, contengono colesterolo, che può concorrere a provocare un aumento dei livelli di colesterolo nel sangue. Questi dunque vanno ridotti a favore di quelli di vegetali, in particolare dell'olio extravergine d'oliva.

il TOCCO in più

Un'ultima raccomandazione: nel condire i piatti ricordati di usare **poco sale,** piuttosto sperimenta l'uso delle spezie e, per rendere la tua ricetta più appetitosa, arricchiscila con la frutta secca. Poi, come ci insegna la tradizione, concludi i pasti con una porzione di frutta di stagione.







1

Pizzoccheri con bietole, funghi, casera e maggiorana

Preparazione **10 minuti**

Cottura **30 minuti**

Dosi per **4 persone**

250 g di pizzoccheri freschi - 300 g di funghi misti surgelati - 100 g di bietole - 200 g di casera (o fontina)- 100 g di burro - aglio - salvia - maggiorana - olio extravergine di oliva - sale - pepe

In una larga padella con due cucchiai di olio soffriggi 1 spicchio di aglio pelato, quindi unisci funghi, regola sale, pepe e cuoci 10 minuti fino a farli asciugare.
Pulisci le bietole sotto l'acqua, elimina parte del gambo bianco e taglia il resto a listarelle. Cuocile per 10 minuti in una pentola con acqua bollente salata. Aggiungi i pizzoccheri e lascia cuocere 6 minuti circa, controlla la cottura prima di scolarli.
Riduci il formaggio a cubetti e salta in padella l'aglio con burro e salvia, poi eliminali. Scola i pizzoccheri e le bietole e disponili nella padella con il burro, aggiungi il casera e amalgama, aggiungendo, se necessario, un poco di acqua di cottura. Servi con i funghi e la maggiorana.

2

Tartiflette all'italiana con patate, tomini e speck

Affetta 800 g di patate con una mandolina, tuffale in acqua fredda e cuoci per 10 minuti. Taglia 250 g di cipolle in fette regolari, versale in un'ampia padella con 2 cucchiai di olio, un goccio di acqua e cuoci a fuoco bassissimo. Scola le patate e aggiungile nella padella con le cipolle e 100 g di speck tagliato a listarelle. Prosegui la cottura mescolando di tanto in tanto. Porta il forno a 180° e dividi a metà 200 g di tomini in senso orizzontale. Quando patate e cipolle saranno cotte, trasferiscile in una pirofila da forno, coprile con i tomini disposti con la crosta rivolta verso l'alto e cuoci con la funzione grill fino a sciogliere tutto il formaggio (calcola 5 minuti circa). Togli dal forno, lascia intiepidire e aromatizza con l'erba cipollina a pezzetti.





5

Uova di quaglia e cavolo

Versa 300 g di farina di mais in una pentola con 1 l d'acqua bollente salata e mescola per sciogliere i grumi. Cuoci per circa 45 minuti mescolando. Taglia a listarelle 700 g di g di cavolo nero e saltalo 15 minuti in padella con 1 cipolla tritata. Spegni, unisci 100 g di pancarrè e rosmarino tritati e 50 g di ricotta. Dividi in palline, adagiale in una teglia, unisci il grana, fiocchetti di burro e cuoci in forno ventilato a 175° per circa 20 minuti. In una padella con poco burro apri 8 uova di quaglia e cuoci pochi minuti. Servi la polenta con le pallette di cavolo e le uova.

3

Quiche di polenta con broccoli e salame

Lessa in acqua bollente salata 150 g di cime di broccoli e poi saltale pochi minuti in padella con 1 cucchiaio di olio e mezzo peperoncino. Per la polenta, porta a bollore 1 litro d'acqua leggermente salata, versa 320 g di farina di mais integrale a cottura rapida, quindi amalgama con cura e tieni l'ebollizione per 8 minuti mescolando ogni tanto. Togli dal fuoco, aggiungi 15 g di burro, 100 g di provola a tocchetti e mescola per amalgamare. Trasferisci la polenta condita in uno stampo rettangolare da 35x10 cm imburrato. Pressa la superficie con il dorso di un cucchiaio bagnato in modo da far risalire la polenta anche sui bordi dello stampo e lascia raffreddare perfettamente. Sbatti leggermente 1 uovo e unisci 125 g di panna fresca, 1 pizzico di sale e quindi versa il composto sulla base di polenta. Aggiungi i broccoli lessati, 100 g di salame e 50 g di provola tagliati a tocchetti, spolverizza con 50 g di grana padano grattugiato e cuoci nel forno già caldo a 180° per 30 minuti circa.

6

Mozzarella in carrozza con prosciutto

Affetta 200 g di mozzarella vaccina. Elimina la crosta da 8 fette di pancarrè e dividi ogni fetta in 2 triangoli. Sopra metà dei triangoli appoggia le fette di mozzarella pareggiando l'eccesso con il coltello. Stendi sulla mozzarella una fetta di prosciutto e poi copri con il pane rimasto. In una fondina, sbatti 2 uova e immergi i triangoli di pane farciti, quindi passali nel pangrattato. In una padella capiente, scalda abbondante olio di arachidi e friggi i triangoli. Quando sono dorati da entrambi i lati, scolali, sala e servi subito.

4

Ratatouille di verdure e ceci con cous cous

Versa 280 g di cous cous precotto in un contenitore, irrora con 3 cucchiai di olio e sgrana con una forchetta. Spolvera con 1 cucchiaino di curry e copri con 300 ml di brodo vegetale. Fai riposare 10 minuti, quindi sgrana ancora con una forchetta. Sciacqua 200 g di ceci già cotti, condiscili con un filo di olio, sale, erba cipollina spezzettata e tieni da parte.
Pela 1 cipolla piccola rossa e tagliala ad anelli. Lava bene la scorza di una zucca bio da 300 g e riducila a spicchi. Pela 200 g di carote e tagliale a rondelle, poi pela 200 g di patate viola, lavale e tagliale a spicchi. Lava 10 cavoletti di Bruxelles e sbollentali con i broccoli per 5 minuti in acqua salata, scola e raffredda sotto l'acqua.
In un'ampia padella con 2 cucchiai di olio rosola la cipolla, poi unisci le carote,le patate e cuoci 5 minuti. Infine versa cavoletti, broccoli, foglie di timo e cuoci per 20 minuti. Servi la ratatouille con il cous cous.





7

Crema di peperoni gialli con cimette di cavolo bianco e viola, cipolle e burrata

Abbrustolisci in forno a 180° 500 g di peperoni gialli per 30 minuti. Sfornali, infilali in un sacchetto di plastica, chiudi e fai raffreddare. Poi spellali, togli i semi, i filamenti bianchi e tieni da parte. Soffriggi 1 cipolla tagliata a rondelle in 1 cucchiaio di olio, unisci 1 filetto di acciuga e fallo sciogliere. Aggiungi i peperoni e 500 g di patate tagliate a tocchetti. Copri con 200 ml di brodo vegetale, porta a bollore e cuoci 25 minuti; se serve, aggiungi altro brodo. Al termine frulla con il mixer, passa al colino ed emulsiona con 50 ml di olio. Pela 2 cipolle di Tropea, dividile a metà nel senso verticale, irrora con l'olio cuoci in forno caldo a 190° per mezz'ora. Quando sono cotte dividile in 2 o 3 spicchi a seconda della grandezza. Sbollenta 200 g di cimette di cavolfiore e 200 g di cimette di cavolo viola per 5 minuti in 200 ml di brodo vegetale caldo. Scolale e adagiale sulla crema di peperoni alternandole con quenelle di burrata (te ne servono circa 400 g) e spicchi di cipolla arrostita. Condisci con olio, sale e pepe.



8

Tortilla spagnola

Pela 500 g di patate e 200 g di cipolle bianche o dorate, taglia a cubetti le prime e le seconde a fette finissime con l'aiuto di una mandolina. In una padella da 24 cm di diametro con 4 cucchiai di olio, cuoci le patate per 10 minuti a fuoco basso e coperto. Aggiungi le cipolle, mescola e prosegui la cottura per altri 10 minuti, sempre con il coperchio. Sbatti 4 uova grandi e versale sopra le patate e le cipolle. Regola sale e pepe, metti il coperchio e cuoci per circa 10 minuti fino a quando le uova saranno cotte. Aiutandoti con il coperchio, gira la tortilla e prosegui la cottura a fuoco dolce per 10 minuti. Portala in tavola calda, ma è gustosa anche tiepida o fredda. Per ottenere un pasto completo, accompagnala con un'insalata di stagione e un frutto.

9

Involtini di verza con salsiccia

Sbollenta 4 foglie di verza, scolale e immergile in acqua fredda. Per il ripieno, in una padella con poco olio rosola 300 g salsiccia sbriciolata, trasferiscila in una ciotola con 3 cucchiai di formaggio grattugiato, 150 g di provola a cubetti e 1 uovo. Mescola e versa 3 cucchiai di pangrattato. Asciuga la verza e disponi al centro di ogni foglia 1 cucchiaio di farcitura, arrotola la foglia e chiudi con uno stecchino. Fai colorire 1 spicchio d'aglio tritato In padella con l'olio, versa 400 g passata di pomodoro, sala e cuoci pochi minuti. Unisci gli involtini, cuoci 5 minuti e servi.

10

Fegato alla veneziana e polenta

Affetta 600 g di cipolle rosse. In una padella, scalda 5 cucchiai di olio con 50 g di burro, aggiungi le cipolle e falle appassire. Taglia a listarelle 600 g di fegato di vitello e passalo nella farina. Uniscilo alle cipolle, fai colorire dai due lati e sfuma con 2 cucchiai di Marsala. Sala, versa 100 ml di acqua tiepida e cuoci per circa 10 minuti coperto. Poi gira la carne e lascia cuocere ancora 10 minuti. Intanto prepara la polenta istantanea e servila con il fegato alla veneziana. Per completare, accompagna il piatto con un'insalata fresca di stagione.





11

Parmigiana di zucchine, patate, pancetta affumicata e scamorza

Pela 5 patate medie, tagliale a fettine di circa 3 mm e cuocile in abbondante acqua salata. Lava e spunta 3 zucchine grandi, poi affettale sottilmente con l'aiuto di una mandolina, quindi spennella d'olio le patate e le zucchine e scottale per pochi minuti in una griglia bollente. Taglia a dadini 500 g di scamorza e 90 g di pancetta affumicata. In una pirofila rettangolare da 18x 28 cm, unta d'olio, disponi prima le patate, poi le zucchine, la pancetta e la scamorza. Insaporisci con rametti di timo e parmigiano grattugiato. Prosegui così, alternando gli ingredienti fino a terminarli, avendo cura di chiudere con uno strato di parmigiano, scamorza e, se ti piace, un velo di besciamella. Inforna a 200° per 30 minuti, poi imposta la funzione grill a 180° e lascia cuocere per ottenere una gratinatura omogenea. Servi la parmigiana calda.







12

Zucca delica con formaggi e verdure

Preparazione **30 minuti**
Cottura **90 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 zucca delica di grandezza media- 200 g di fontina - 100 g di toma - 100 g di verza - 500 ml di besciamella - parmigiano - 1 pagnotta integrale da 300 g - rosmarino - salvia - olio extravergine di oliva - brodo vegetale - sale - pepe

Lava la zucca sotto l'acqua, asciugala, togli la calotta superiore e tieni da parte. Scava per togliere i semi e la maggior parte della polpa, avendo cura lasciarne circa mezzo cm assieme alla buccia (per facilitare queste operazioni puoi ammorbidirla in forno a 180° per circa 30 minuti). **Taglia la verza, elimina il torsolo**, lavala, asciugala e tagliala a pezzettoni. Riduci a dadini la polpa di zucca e i formaggi. Trita 5 foglie di salvia e un rametto di rosmarino sfogliato. Taglia a fette la pagnotta e falla tostare in forno per qualche minuto. Sul fondo della zucca disponi 2 cucchiai di besciamella, dadi di zucca, toma, pane, verza e fontina; spolverizza con sale e pepe; prosegui con gli strati fino a riempire il guscio lasciando lo spazio per rimettere la calotta. **Spolverizza con il parmigiano e le erbe tritate**, chiudi la zucca con la sua calotta e cuoci nella parte inferiore del forno a 160° per 90 minuti. Porta a tavola, togli il coperchio e servi.



13

Pizza di scarola

Per l'impasto, sciogli 7 g di lievito di birra in mezzo bicchiere di acqua tiepida. In una planetaria con frusta a gancio, impasta 200 farina 00, 100 g di manitoba e 125 ml di acqua, poi versa il lievito sciolto, 7 g di sale e 50 ml d'olio a filo. Forma una palla, mettila in una ciotola coperta con la pellicola e fai lievitare 90 minuti. Per la farcitura, fai rinvenire 25 g di uvetta in acqua tiepida e dissala 2 cucchiai di capperi. In un'ampia padella con 2 cucchiai di olio, soffriggi mezzo spicchio d'aglio, eliminalo e versa 2 filetti di acciuga. Cuoci a fuoco basso per scioglierli, unisci 250 g di scarola a pezzettoni, 60 g di olive nere denocciolate, l'uvetta i capperi sminuzzati e 30 g di pinoli. Cuoci col coperchio per 10 minuti mescolando. Spegni il fuoco, scola il liquido in eccesso e fai raffreddare completamente. Con le mani stendi la pasta in uno stampo da 26 cm unto d'olio. lasciando il bordo rialzato Bucherella con una forchetta versa la farcitura. Inforna a 200° per 30 minuti. Lascia riposare per 5-10 minuti prima di servire.



14

Insalata cavoletti di Bruxelles e caprino

Pulisci 4 carciofi eliminando le spine, le foglie più esterne e il gambo, poi dividili a metà, togli la barba con un coltellino e quindi tagliali a fette. Elimina le foglie esterne da 12 cavoletti di Bruxelles e cuocili a vapore per 25 minuti. Affetta a fettine 4 pomodori semi secchi scolati dall'olio. Unisci in un'insalatiera carciofi, cavoletti, pomodori secchi e 150 g di formaggio caprino a tocchetti.
Emulsiona in una ciotola 3 cucchiai di olio d'oliva con 1 cucchiaio d'olio di noci, gocce di aceto balsamico, regola sale e pepe. Unisci 60 g di gherigli di noci tostati. Usa la vinaigrette per condire l'insalata.

15

Crepes robiola e tacchino

Frulla 25 g di basilico con 250 ml di latte. In una terrina, unisci 2 uova, 250 g di farina, il latte al basilico e sale. Mescola con una frusta per formare una pastella liscia e raffredda in frigo. Lavora 200 g di robiola con 2 cucchiai di latte, foglie di basilico spezzettate e pepe per ottenere una crema. Taglia a metà 150 g di pomodorini. In un padellino caldo cuoci la pastella un mestolo alla volta. Distribuisci sulle crepes la cremadi robiola, una fetta di tacchino cotto e i pomodorini.

Formaggio Dop

Prodotto nelle province di Vicenza, Trento, Padova e Treviso, l'Asiago DOP si distingue per la tracciabilità: ogni forma riporta il numero del caseificio e il codice identificativo.



17

Rollatine di coniglio allo speck con canederli e crema di patate

Per la crema, in una casseruola rosola 1 scalogno a fettine con poco olio. Unisci 500 g di patate a cubotti, 2 mestoli di acqua calda e 250 ml di latte. Cuoci 30 minuti, sala e frulla per ottenere una crema morbida. Per i canederli, ammolla 250 g di pane raffermo in 100 ml di latte. Rosola 1 scalogno, 40 g di burro e 150 g di speck a dadini. Raffredda e amalgama con 1 uovo, il pane strizzato, grana, erbe aromatiche tritate e poca farina. Fai riposare e forma i canederli. Cuoci nel brodo bollente 15 minuti. Elimina il filo da 4 rollatine di coniglio pronte, avvolgile con lo speck e chiudi con filo da cucina. In un tegame adatto al forno, rosola 1 spicchio d'aglio, poco burro e rosmarino tritato. Unisci le rollatine e fai colorire e cuoci in forno a 180° per 30 minuti. Allunga il fondo di cottura con acqua calda, poca farina e addensa. Servi le rollatine con il sugo, la crema di patate e i canederli.





16

Anello di polenta con spezzatino di vitello

Preparazione **30 minuti**
Cottura **125 minuti**
Dosi per **4 persone**

250 di polenta a cottura rapida - 600 g di fusello di vitello o cappello del prete - 2 carote - 1 gambo di sedano - mezza cipolla - 100 ml di vino bianco - 30 g di concentrato di pomodoro - 1 foglia di alloro - burro - brodo di carne - farina - olio evo - sale - pepe

Pulisci le carote, il sedano e la cipolla, tagliale a cubetti e soffriggi in una casseruola con 2 cucchiai di olio. In una padella a parte con poco olio, salta la carne a pezzi regolari. Lascia dorare, spolverizza con 1 cucchiaio di farina e trasferisci tutto nella casseruola con le verdure. **Sfuma con il vino, sala, pepa** e copri con il brodo caldo. Unisci l'alloro, il concentrato sciolto in mezzo bicchiere di brodo e cuoci coperto a fuoco basso per circa 90 minuti. **Quando la carne è quasi cotta, fai la polenta** cuocendola secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Amalgama con 2 cucchiai di burro, versala in uno stampo a ciambella imburrato, capovolgi su un piatto da portata e servi con lo spezzatino al centro. Per preparare tutto in anticipo, informa la polenta a 180° per 15 minuti, scalda la carne e servi. Completa con un'isalata mista.





18

Pollo marinato con quinoa e spinaci

Lascia marinare per almeno 10 minuti 4 sovracosce di pollo con un giro d'olio abbondante, un pizzico di sale e gli aghi di 2 rametti di rosmarino. Nel frattempo, cuoci 300 g di quinoa in acqua salata per circa 15 minuti e scolala. Pulisci e scotta in acqua bollente salata 500 g di spinaci, scolai e strizzali con cura. In una padella antiaderente fai colorire 1 cipollotto affettato nell'olio, poi versa gli spinaci e saltali velocemente. Spegni il fuoco e insaporisci con parmigiano grattugiato. Cuoci le sovrascose di pollo in una padella antiaderente, avendo cura di rigirarle. Aggiungi la quinoa, la marinatura del pollo e fai saltare per 4 minuti circa per insaporire. Servi il pollo accompagnato dalla quinoa e dagli spinaci saltati.

20

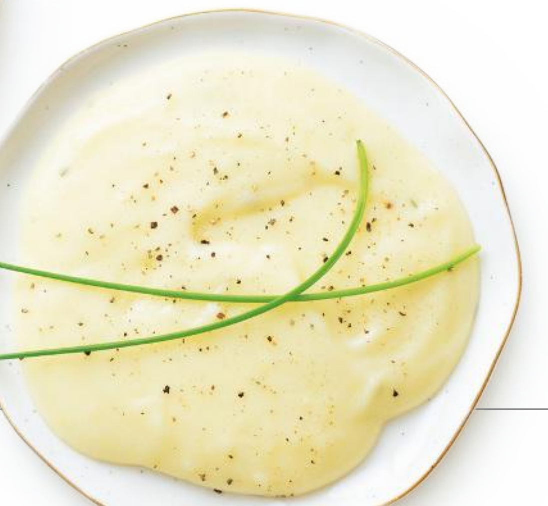
Patate pomodori e cozze

Pulisci 500 g di cozze spazzolando le conchiglie e lasciale aprire in una padella con olio e 1 spicchio d'aglio per 5 minuti, poi filtra l'acqua e tieni da parte. Versa un giro d'olio in un tegame di coccio, disponi 1 cipolla tagliata ad anelli e 500 g di patate affettate sottili, sale, 400 g di pomodori ramati a fette, un trito di aglio e prezzemolo e metà delle cozze sgusciate. Ripeti gli strati di patate, pomodori e condisci con altro trito aromatico, un giro d'olio, sale e pecorino grattugiato e disponi le cozze rimaste nei mezzi gusci. Versa lungo i lati del tegame l'acqua delle cozze filtrata e un poco di acqua salata. Sistema il tegame nella parte media del forno e cuoci a 180° per circa 30 minuti, poi spostalo alla base del forno e cuoci per 30 minuti. Infine, portalo nella parte più alta e cuoci ancora 10 minuti per gratinare.

19

Club Sandwich di pollo e bacon

Elimina la crosta esterna da 6 fette grandi di pane in cassetta e grigliale nel tostapane oppure in forno per qualche minuto. In una padella antiaderente fai rosolate 4 fette di bacon o di pancetta affumicata e tieni da parte. Nella stessa padella rosola velocemente 2 fette di petto di pollo e sala. Lava e asciuga 4 foglie di insalata. Taglia a metà 8 pomodorini, affetta finemente 1 cetriolo e 2 cipollotti rossi. Per montare il club sandwich, farcisci una fetta di pane tostato con formaggio spalmabile e pomodorini, poi adagia una fettina di pollo, l'insalata, i cipollotti a rondelle e copri con altro pane tostato spalmato di formaggio, aggiungi ancora insalata, cetriolo, e poi 2 fette di bacon rosolato. Richiudi con un'altra fetta di pane tostato. Taglia il sandwich a metà e fissa tutto con uno stecco. Prepara allo stesso modo un altro Club Sandwich.







21

Noodles con verdure e pollo all'orientale

Cuoci 250 g di udon noodles in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione, scolali e raffreddali sotto l'acqua. Metti 400 g di filetti di pollo in una ciotola e fai marinare 30 minuti con 2 cucchiai di salsa di soia, il succo di 1 lime e 1 cucchiaino di miele. Lava 200 g di pak choi (cavolo cinese), elimina la radichetta, le foglie sciupate e taglialo a pezzi. Trita 1 spicchio d'aglio con 1 pezzetto di radice di zenzero pelata. Taglia 3 cipollotti ad anelli e riduci a stricioline 1 carota e 1 peperone. In un wok con 2 cucchiai d'olio di semi, soffriggi il trito di aglio e zenzero pochi minuti, aggiungi il peperone e cuoci per 2 minuti; unisci poi pak choy e carota e lascia appassire. In una padella a parte unta e bollente scotta il pollo su tutti i lati e porta a cottura a fiamma alta. Aggiungi i noodles alle verdure e fai saltare qualche minuto insaporendo con la salsa di soia. Porta in tavola noodles e verdure caldi con i filetti di pollo.



22

Chili con carne e riso

Scalda 4 cucchiai di olio evo in una padella, aggiungi mezza cipolla a fettine, 1 spicchio d'aglio e lascia colorire qualche minuto a fiamma media. Aggiungi 1 peperone rosso tagliato a tocchetti e cuoci per 5 minuti, quindi versa 300 g di macinato di manzo, condisci con pepe, paprica, cumino e lascia insaporire. A questo punto unisci 250 g di polpa di pomodoro. Copri e cuoci 15 minuti mescolando di tanto in tanto. Aggiungi 200 g di fagioli rossi già cotti e salta 5 minuti. In una padella con un filo d'olio, tosta 200 g di riso basmati, bagna con 5 mestoli di acqua, sala, copri e cuoci 10 minuti. Spegni il fuoco, lascia riposare pochi minuti e scola l'acqua in eccesso. Servi il chili di carne con il riso basmati.



23

Strudel tonno e Asiago

Lessa 400 g di bietole in un tegame con poca acqua e 1 pizzico di sale grosso per 15 minuti. Strizzale e saltale in padella con l'olio 5 minuti. Trasferiscile in una ciotola con 1 uovo sbattuto, sala e mescola. Stendi 1 rettangolo di sfoglia pronta, spolverizza con pangrattato e copri con tonno sbriciolato, una fetta di formaggio Asiago e la farcitura di bietole. Ripiega i bordi della sfoglia verso l'interno e arrotolala per chiudere. Spennella la superficie con 1 tuorlo sbattuto e informa a 180° per 30 minuti circa.

24

Muffin salati ricotta e bacon

Affetta la parte bianca di 1 cipollotto e saltala in padella con olio, poca acqua e sale. Riduci 80 g di bacon a fili sottili. Lavora in una ciotola 250 g di ricotta con 1 cucchiaino di sale, 1 di zucchero e pepe. Unisci 3 uova e incorpora 150 g di farina setacciata con 8 g di lievito istantaneo, alternandola con 100 ml di latte, 50 g di farina di mandorle e 60 g di grana grattugiato. Unisci il bacon e il cipollotto. Distribuisci in 12 pirottini di carta disposti nello stampo da muffin e cuoci in forno a 180° per 20 minuti.



25

Ciambella di riso

Per il ragù vegetariano, rosola mezza cipolla tritata con 2 cucchiai di olio e 1 spicchio d'aglio. Trita 1 gambo di sedano con 1 carota e aggiungi al soffritto. Unisci 2 falde di peperone a pezzettini, 1 melanzana, 1 zucchina, 200 g di zucca a dadini e poca acqua calda. Sala, pepa e cuoci a fuoco basso 45 minuti coperto. Intanto, lessa 420 g di riso, scolalo al dente e colora con 1 bustina di zafferano sciolta in acqua tiepida. Condisci con pecorino, burro e il ragù. Per le polpette, cuoci al vapore separatamente 300 g di cavolfiore, 200 g di cime di broccoli e 1 zucchina a pezzetti. Frullale grossolanamente, passale al colino e profuma con un trito d'aglio e basilico. Amalgama 100 g di parmigiano con 1 uovo e unisci poco pangrattato per compattare. Forma le polpettine e cuocile in forno a 180° per 25 minuti. Per la ciambella, versa metà del riso in uno stampo a cerniera da 22 cm, unto e passato con pangrattato. Affetta 300 g di provola affumicata e disponila sul riso con le polpette, poco pecorino e copri con il resto del riso. Aggiungi fiocchetti di burro e fai gratinare in forno a 200° per 30 minuti. Controlla la cottura con uno stecco, quindi sforna, capovolgi in un piatto e servi.







26

Gattò di patate e carciofi con scamorza e timo

Preparazione **30 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **1 teglia 20 x 15 cm**

800 g di patate - 4 carciofi - 50 g di parmigiano - 80 g di scamorza - 20 ml di latte - 1 spicchio d'aglio - noce moscata - timo - 1 uovo - 60 g di prosciutto cotto a dadini - 1 spiccho d'aglio - timo - pangrattato - burro - olio extravergine - sale - pepe

Pulisci i carciofi eliminando le parti coriacee tagliali in due ed elimina le barbette. Tagliali ancora e tuffali in acqua acidulata per non farli annerire. Rosola l'aglio in una casseruola con 2 cucchiai d'olio, scola i carciofi e versali in padella con foglie di timo. Rosola 3 minuti, aggiungi 1 mestolo di acqua calda, copri e cuoci 20 minuti. **Lessa le patate per 15 minuti** circa, pelale e schiacciale con l'apposito strumento. Versale in una ciotola con il latte, l'uovo, il parmigiano e 50 g di scamorza grattugiata. Mescola per avere un impasto morbido ma consistente. Sala, pepa e insaporisci con la noce moscata. Imburra la teglia e spolverizzacon il pangrattato. **Versa il composto di patate e formaggio** fino a metà della capienza, copri con i carciofi, il prosciutto e la scamorza rimasta tagliata a dadi. Copri con il composto di patate rimasto, cospargi con pangrattato, parmigiano, fiocchetti di burro e cuoci in forno a 180° per 25 minuti circa fino a doratura. Lascia intiepidire e servi.



27

Spiedi di maiale e mele con riso

Irrora 600 g di filetto di maiale con 4 cucchiai di olio, 1 cucchiaino di paprica e massaggialo. Poi coprilo e lascialo marinare in frigorifero per un'ora. Ammorbidisci 40 g di uvetta in un bicchiere d'acqua tiepida. Monda 2 peperoncini piccanti dei semini e tagliali a rondelle. Pulisci 4 cipollotti di Tropea e passali in forno a 180° per 10/15 minuti. Tagliali in 4 e tieni da parte. Lava 2 mele annurca, tagliale in 4 parti ed elimina il torsolo. Scottale con la buccia sopra una griglia bollente 2 minuti per lato. Terminata la marinatura del maiale, taglialo a fette spesse 1,5 cm e componi gli spiedi alternando carne, cipollotti e mele. Cuoci 320 g di riso basmati per 15 minuti in abbondante acqua salata, scola e raffredda sotto l'acqua. Scotta gli spiedi con 2 cucchiai di olio rigirandoli da ogni parte per 10 minuti. Sala e pepa. Salta il riso in un wok caldo con poco olio, l'uvetta scolata e i peperoncini. Servilo con gli spiedi e una salsa ottenuta mescolando in una ciotola 125 g di yogurt greco bianco, 1 cucchiaio di olio, sale e paprica dolce.





28

Insalata di lenticchie, indivia, pepato e pere

Cuoci in acqua bollente 100 g di lenticchie di Castelluccio e scolale al dente dopo circa 35 minuti. Sala e fai intiepidire. Prepara una salsa mescolando 4 cucchiai di senape di Digione, 2 cucchiai di miele e 3 cucchiai di olio e usane 2 cucchiai per condire le lenticchie. Sfoglia 2 cespi di indivia belga e sciacquali. Affetta 200 g di formaggio pepato siciliano e taglia a fettine sottili 1 pera williams senza pelarla, per non farla annerire, spruzzala con poco succo di limone. Disponi a piacere tutti gli ingredienti in un piatto di portata, condisci con un giro di olio, sale e pepe. Servi con la salsa rimasta.


CREA Tu


OROGEL
CREA Tu
Tante verdure da aggiungere alle tue ricette per piatti veloci e gustosi
MIX di broccoli, cavolfiore, cavolfiore romanesco con un delizioso condimento
320 g ℮
SURGELATI
TANTE RICETTE PER TE!
Produzione Italiana
Il meglio dei vegetali dai nostri agricoltori.


OROGEL
CREA Tu
OROGEL
CREA Tu
OROGEL
CREA Tu

TU QUALE **scegli?**

Gessica e Valeria propongono due ricette **piccanti**, una salata e l'altra dolce e colorata di rosso. C'è bisogno di dire che le hanno pensate per festeggiare San Valentino in compagnia?



Cuori di sfoglia ai gamberetti piccanti

- Preparazione **25 minuti**
- Cottura **15 minuti**
- Dosi per **4 cuori grandi**
- **7,70 euro**

LOW BUDGET

1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare - 50 g di gamberetti freschi o surgelati puliti - 1 foglia di alloro - 1 uovo - 2 foglie di insalata -2 cucchiaini di salsa cocktail - 1/2 peperoncino fresco - 1 cucchiaio abbondante di olio extravergine - sale

Aiutandoti con uno stampo a forma di cuore ritaglia 12 sagome sulla pasta sfoglia. Mettine 4 in una teglia ricoperta con carta forno, bucherella con i una forchetta e spennellali con 1 uovo sbattuto. Poi, con uno stampo a forma di cuore più piccolo ricava dalle 8 sagome rimaste un cuore più piccolo. Elimina la sagoma formata e tieni da parte il contorno rimasto. Bucherella anche questi e poi adagiane uno sopra ogni cuore già posizionato nella teglia. Termina sovrapponendo anche le 4 sagome rimaste, già spennellate e bucherellate. Cuoci in forno ventilato già caldo a 180° per circa 15 minuti e lascia raffreddare.
Lessa i gamberetti con la foglia d'alloro in acqua bollente salata per 2 minuti. Scola e condisci con la salsa cocktail. Per la salsa piccante, elimina i semi del peperoncino e frulla versando l'olio a filo per ottenere la giusta consistenza. Riempi ogni cuore di sfoglia con un ciuffo di insalata tagliata finemente e i gamberetti in salsa rosa. Insaporisci con qualche goccia dell'emulsione piccante preparata e decora con una fogliolina di prezzemolo e pezzetti di peperoncino.



Gessica Runcio

NEL SEGNO DELLA TRADIZIONE SICILIANA

Gessica è siciliana, trasferita da poco a Milano. "Ho sempre amato cucinare, in particolare i piatti tradizionali siciliani, di cui conservo preziose ricette di famiglia, tramandate dalla nonna. Ormai 12 anni fa ho aperto il mio blog "Le ricette di Gessica": lo considero il mio quaderno digitale delle ricette, che condivido con chi mi segue. Piatti semplici, della nonna, adatti a tutti e veloci, per non complicarsi la vita in cucina".



Valeria Ciccotti

TRADIZIONE
CON CREATIVITÀ

Romana, mamma e moglie, Valeria ha la stessa passione per la cucina, che aveva sua madre. "Da piccola restavo ore a guardarla mentre impastava i biscotti e la pasta fresca. Per il blog: "Vale Cucina e Fantasia" preparo tanti dolci e amo sperimentare anche se sono legata alle tradizioni della mia terra. Il piatto preferito? Da brava romana, la carbonara!

Mini red velvet al peperoncino

SPECIAL BUDGET

Preparazione **20 minuti**
Cottura **12-15 minuti**
Dosi per **4 tortine**
€€€ **18 euro circa**

2 uova di media grandezza - 150 g di zucchero 125 g di yogurt bianco - 5 g di peperoncino in polvere 15 g di colorante rosso in gel - 10 g di cacao amaro 10 g di aceto bianco - 5 g di bicarbonato - 20 g di latte 70 g di burro - 180 g di farina 00 - 1 cucchiaino di estratto di vaniglia - 1 pizzico di sale - peperoncini freschi. Per la crema al formaggio: 250 g di formaggio cremoso - 100 g di zucchero a velo

Per la base lavora il burro con lo zucchero in una ciotola aiutandoti con le fruste elettriche. Quando il burro è cremoso unisci le uova, l'estratto di vaniglia e mescola per amalgamare. In una ciotola a parte versa latte, yogurt, colorante rosso e amalgama. In una terza ciotola versa la farina setacciata, il peperoncino in polvere, il cacao setacciato e un pizzico di sale. Mescola e poi unisci le polveri al composto di uova e burro. Aggiungi anche lo yogurt, il latte e il colorante in gel.
In un bicchiere miscela l'aceto con il bicarbonato e versalo al centro dell'impasto, amalgama e stendi l'impasto in una teglia 20x20 imburrata e infarinata. Cuoci la base in forno statico a 175° per 12-15 minuti, sforna e lascia raffreddare.
Per la crema al formaggio unisci in una ciotola il formaggio, lo zucchero a velo e lavora con le fruste. Trasferisci la crema in una sac à poche con il beccuccio a stella e tieni da parte.
Ricava dei dischetti dalla base della torta con un coppapasta da 5 cm, due per ogni mini red velvet. Posiziona ogni dischetto in un piattino e decora con ciuffi di crema. Copri con un altro dischetto di red velvet e forma un secondo strato di crema. Termina con un peperoncino fresco e cuoricini realizzati con la base rimasta.



IL ROSSO che **ci piace**

I NOSTRI CAMPIONI SI SFIDANO CON TRE RICETTE A BASE DI RADICCHIO: DA QUELLO TONDO DI CHIOGGIA PER UNO SFIZIOSO FINGER FOOD A QUELLO LUNGO PER CONDIRE LE TAGLIATELLE O PREPARARE LA FARCIA PER LA SFOGLIA

FOTO DI **TOMÁS ROJAS**

1 Corona di rotolini di sfoglia ripieni

"Sento che la primavera sta per bussare alle porte e così ho deciso di farle un piccolo omaggio, quasi floreale, con uno degli ingredienti invernali più interessanti: il radicchio."

la ricetta di tradizione di **Giovanni**





2

Finger con guacamole e uova in camicia

“Quando si finisce anche il pane in freezer e in dispensa non ci sono più piadine, ecco la soluzioneper un aperitivo sfizioso e super croccante.”

la ricetta veloce di **Manuel**

3

Fettuccine con pinoli e fontina

“Un primo piatto ricco, cremoso e irresistibile, perfetto per esaltare l’inconfondibile sapore amarognolo del radicchio rosso, tesoro dell’inverno. Come si fa a resistere?”

la ricetta vegetariana di **Aurora**



Gira pagina e trovi le ricette complete



1 la ricetta di **Giovanni**

Corona di rotolini di sfoglia ripieni

Per 6 persone
2 rotoli di pasta sfoglia - 1 cespo di radicchio lungo - 100 g di edamer a fette - 1 spicchio d'aglio - 5 gherigli di noce - olio extravergine d'oliva - aceto balsamico - sale

Dopo aver pulito il radicchio rosso lungo, affettalo a striscioline di circa 1,5 cm di spessore e poi ripassalo in padella insieme all'olio e allo spicchio d'aglio. Aggiungi un pizzico di sale e poi sfuma con l'aceto balsamico, abbassa la temperatura e cuoci qualche minuto. A fine cottura il composto dovrà risultare ben asciutto.
Srotola la pasta sfoglia e stendi sopra l'edamer a fette e poi il radicchio cotto e intiepidito. Quindi cospargi con le noci ridotte a granella e poi tagliala a striscioline larghe 3-4 cm, che andrai ad arrotolare.
Sistema i rotolini ottenuti in piedi su una leccarda foderata con carta forno, ottenendo una sorta di bouquet fiorito. Cuoci in forno statico già caldo a 200°, per circa 20-25 minuti.



2 la ricetta di **Manuel**

Finger con guacamole e uovo in camicia

Per 4 persone
400 g di radicchio tondo - 2 avocado - 4 uova - 2 lime - 400 g di ceci cotti - 100 g di yogurt greco - 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva - 10 g di aceto di vino bianco - 1 peperoncino fresco - paprika dolce - erba cipollina - sale

Unisci i ceci in una ciotola insieme a olio di oliva, sale e paprika dolce. Mettili a cuocere in forno ventilato a 200° per 18 minuti, o fino a che saranno belli croccanti. Nel frattempo monda il radicchio, sfoglialo e tienilo da parte. In un mortaio aggiungi la polpa dei due avocado, il sale, il succo di 1 lime, il peperoncino e un cucchiaio di olio. Cerca di ottenere una salsa bella omogenea.
Si possono comporre i finger farcendo le foglie di radicchio con la salsa guacamole, i ceci croccanti e una salsa allo yogurt che si ottiene mescolando lo yogurt con il succo di lime, sale ed erba cipollina tritata fine fine.
Per concludere prepara le uova in camicia. Fai sobbollire l'acqua, aggiungi 2 cucchiai di aceto, crea un vortice con una frusta e tuffa un uovo alla volta. In due minuti ogni uovo si sigillerà all'esterno e sarà pronto per essere adagiato su ogni foglia di radicchio.



3 la ricetta di **Aurora**

Fettuccine con fontina e pinoli

Per 4 persone
1 cespo di radicchio rosso - 320 g di fettuccine - 1 scalogno - 100 g di panna 1/2 bicchiere di prosecco - 100 g di fontina - 50 g di pinoli - rosmarino noce moscata - salvia - sale - pepe

Trita finemente lo scalogno con salvia e rosmarino e fai soffriggere in casseruola con un giro d'olio. Aggiungi il cespo di radicchio rosso tagliato a listarelle, sala e lascia rosolare per qualche minuto. Sfuma con mezzo bicchiere di prosecco e fai evaporare. Profuma con pepe e noce moscata.
In un pentolino scalda la panna e unisci la fontina passata con una grattugia a maglie larghe. Mescola con cura e lascia sciogliere a fuoco dolce, quindi insaporisci con sale e pepe. Tosta in padella i pinoli con un ramo di rosmarino.
Lessa le fettuccine in acqua bollente salata e scolale al dente direttamente nella casseruola con il radicchio. Fai mantecare aggiungendo acqua di cottura al bisogno, in modo da legare bene. Servi le fettuccine con la fonduta di fontina e i pinoli tostati. Ho già l'acquolina in bocca...

12 OTTIMI VINI + 4 BONTÀ ALIMENTARI + IL SERVIZIO 24 POSATE IN ACCIAIO INOX



GIORDANO

BUON VINO, BUONA VITA.

Speciale Benvenuto



Confezione **TAVOLA IMBANDITA** (cod. 75643)

• IL SERVIZIO 24 POSATE IN ACCIAIO INOX

Servizio per **6 persone**, dal disegno classico e di alta qualità: l'acciaio inox è inalterabile nel tempo, è garanzia di igiene e sicurezza e mantiene un aspetto sempre lucido e brillante.

INOXRIV

6 FORCHETTE *cm 19,5*

6 COLTELLI *cm 21,5*

6 CUCCHIAI *cm 19,5*

6 CUCCHIAINI *cm 13,5*



Prodotto disponibile fino ad esaurimento scorte.

• 12 OTTIMI VINI

- **1** Rosso DICASA Etichetta Nera
- **1** Bianco DICASA
- **2** Raggiante Bianco
- **1** Pinot Grigio delle Venezie **DOC** 2020
- **1** Cabernet Sauvignon 2020
- **2** Montepulciano d'Abruzzo **DOC** 2020 Collection
- **2** Raggiante Rosso
- **2** Merlot 2020

• 4 SPECIALITÀ

- **1** Maccheroni 100% Grano Duro Italiano *g 300*
- **1** Pesto Ligure con Olio Extravergine di Oliva e Basilico *g 130*
- **1** Bruschetta di Verdure Grigliate *g 170*
- **1** Frollini al Cocco *g 200*

TUTTO A 39,99 €

CONSEGNA GRATIS

ORDINA SUBITO!

Numero Verde **800 900 321**
LUNEDÌ-VENERDÌ: ore 8-21 | SABATO ore 8-18

COMUNICA IL CODICE: **6530**

www.giordanovini.it/6530

RICEVI COMODAMENTE GRATIS A CASA TUA	COMPRI AL PREZZO DEL PRODUTTORE	QUALITÀ GARANTITA E CERTIFICATA	SODDISFATTO O RIMBORSATO

Tagliare lungo la linea tratteggiata

BUONO D'ORDINE DI BENVENUTO riservato solo ai nuovi clienti - Spedire in busta chiusa a: **GIORDANO VINI C/O ACCETTAZIONE CMP TORINO - VIA REISS ROMOLI 44/11 - 10148 TORINO**

☐ **Sì,** inviatemi N. ☐ **(max. 2)** confezioni **TAVOLA IMBANDITA** (Cod. 75643) composta da:
12 Vini Giordano (75 cl) + **4 Specialità Alimentari** + **il Servizio 24 posate in acciaio inox firmato INOXRIV.**
Pagherò € 39,99 per ogni confezione + CONSEGNA GRATIS (risparmio € 17,50 di spedizione).

*Quantità massima 2 confezioni: ordini e quantità aggiuntive devono essere approvati dall'azienda. Salvo diversa indicazione le bottiglie sono da 75 cl. Tutti i vini contengono **solfiti**. Ingredienti, **allergeni** e dichiarazioni nutrizionali sono consultabili sul sito **www.specialita.giordanovini.it**.*

NOME*

COGNOME*

VIA*

N. CIVICO* **CAP*** **PROV.*** *(*) dati obbligatori per l'evasione dell'ordine*

CITTÀ*

FRAZIONE

PRESSO

TEL. FISSO* **TELEFONO PER IL CORRIERE** *per SMS e informazioni sulla consegna:*

CELLULARE*

E-MAIL*

INDICA LA TUA DATA DI NASCITA *(la vendita di vino è riservata ai maggiori di 18 anni):* G G / M M / A A A A

INFORMAZIONI EX ART. 13, GDPR. I dati personali saranno trattati, con modalità prevalentemente elettroniche, da Giordano Vini S.p.A. – titolare del trattamento – Via Cane Guido, 47bis/50, 12055 Valle Talloria di Diano d'Alba (CN) per le seguenti finalità: (1) evadere gli ordini on line e cartacei. Base giuridica art. 6, c. 1.b, GDPR. Il periodo della conservazione dei dati è determinato in base al periodo temporale necessario per dare esecuzione all'ordine; (2) ottemperare a norme obbligatorie in forza di legge nazionale o dell'Unione Europea; Base giuridica art. 6, c. 1.c, GDPR. Il periodo della conservazione dei dati è determinato in base alle singole norme nazionali e comunitarie; (3) fornire servizio di assistenza per ogni esigenza legata all'acquisto dei nostri prodotti o all'utilizzo dei nostri servizi; Base giuridica art. 6, c. 1.b, GDPR; (4) eseguire, a seguito dell'acquisto da parte del cliente, attività di marketing diretto relative ai propri prodotti e servizi. Base giuridica è il "legittimo interesse" (art. 6, c. 1.f, GDPR) di Giordano nel mantenere attivo il rapporto volontariamente instaurato dal cliente. Giordano utilizza i recapiti di contatto forniti dal cliente stesso e le modalità di contatto di cui prevalentemente egli si avvale (posta cartacea, telefono con operatore e posta elettronica). I dati sono conservati per il periodo necessario a mantenere il rapporto instaurato con il cliente e comunque non oltre un periodo di 24 mesi dall'ultimo contatto utile o acquisto. Il cliente potrà comunque opporsi in qualsiasi momento a tale trattamento seguendo le istruzioni indicate in ogni comunicazione ricevuta per questa finalità; (5) eseguire attività di marketing diretto con "profilazione" in base alle preferenze e comportamenti dell'utente sul nostro sito o in abbinamento ad altre informazioni desunte da archivi propri o di terzi; la base giuridica è il consenso dell'interessato (art. 6, c. 1.a, GDPR). Il periodo di conservazione relativo a questa finalità sarà interrotto nel momento in cui il cliente revocherà il consenso; (6) comunicare i dati personali a terzi, per trattamenti autonomi da parte di questi ultimi. La base giuridica è il consenso dell'interessato (art. 6, c. 1.a, GDPR). Il periodo di conservazione sarà interrotto nel momento in cui il cliente revocherà il consenso; (7) svolgere attività di prevenzione delle frodi e indagine sulla solvibilità del cliente; la base giuridica è il "legittimo interesse" (art. 6, c. 1.f, GDPR). I dati degli utenti possono essere comunicati a terzi Responsabili del Trattamento (art. 4, c. 8, GDPR), autorizzati interni (art. 29, GDPR) o titolari autonomi, per le finalità riportate o per obblighi di legge (art. 6, c. 1.c, GDPR). Diritti degli interessati ai sensi degli artt.15-22, GDPR (accesso, rettifica, cancellazione, limitazione, portabilità, opposizione al trattamento, anche limitatamente a uno o più strumenti di contatto) esercitabili scrivendo al suddetto indirizzo postale o tramite e-mail privacy@giordanovini.it. Si ha il diritto di proporre reclamo all'autorità di controllo (www.garanteprivacy.it) per far valere i propri diritti. Il DPO è contattabile all'e-mail dpo@giordanovini.it per informazioni sul trattamento dei dati. **Informativa integrale su www.giordanovini.it/privacy.**

▶ MODALITÀ DI PAGAMENTO

OFFERTA 6530 VALIDA FINO AL: 31.05.2022

☐ **CONTRASSEGNO AL CORRIERE** al ricevimento del pacco

☐ **BOLLETTINO POSTALE** allegato al pacco, entro 30 giorni dal ricevimento.

☐ **BONIFICO BANCARIO** entro 30 giorni dalla ricezione del pacco a favore di **GIORDANO VINI SPA - IBAN: IT 39 X 03069 22504 100000010660**

☐ **CARTA DI CREDITO:**

☐ **VISA** no Electron ☐ **CARTASÌ** ☐ **AURA** ☐ **MASTERCARD /TARGA** ☐ **AMERICAN EXPRESS**

NUMERO CARTA DI CREDITO

CVV* *cod. 3 cifre sul retro carta* **SCADE IL*:** M M / A A

NOME E COGNOME TITOLARE DELLA CARTA*

▶ CONSEGNA **SPESE DI CONSEGNA** ~~€ 17,50~~ **CONSEGNA GRATIS**

per contributo fisso spese di spedizione qualunque sia l'importo e il numero di prodotti ordinati

CONSEGNA AL PIANO *da richiedere al momento dell'acquisto:* **Sì** aggiungo **€ 1,49** per la consegna al piano

▶ CONSENSO PRIVACY

Lette le informazioni ex art. 13, GDPR riportate qui a fianco (testo integrale su www.privacy.giordanovini.it):

- desidero ricevere contatti personalizzati in base alle mie preferenze di acquisto (profilazione): **Sì** **No**
- acconsento alla comunicazione dei miei dati a società terze per loro autonomi utilizzi promozionali: **Sì** **No**

DATA DELL'ORDINE* G G / M M / A A **FIRMA***

Il numero di telefono e la firma sono obbligatori per la spedizione dell'ordine. **In caso di pagamento con la Carta di Credito deve firmare il Titolare della Carta.**

CONTRATTO DI VENDITA - Il presente contratto è stipulato tra Giordano Vini S.p.A. e il consumatore. Il contratto è concluso ed esecutivo quando il Cliente restituisce firmato il presente modulo. **Prodotti, caratteristiche, prezzi, spese:** prezzi dei beni comprensivi di Iva e ogni altra eventuale imposta. **Consegna:** entro 30 giorni da conclusione contratto. **Diritto recesso:** il Cliente potrà esercitare il diritto di recesso entro n. 30 giorni dal ricevimento prodotti, senza oneri, comunicandolo con: (i) dichiarazione esplicita di recesso all'e-mail dirittorecesso@giordanovini.it o a Giordano Vini S.p.A. - Servizio Clienti Giordano - telefono: numero verde 800-900.321; (ii) modulo tipo di diritto di recesso (www.giordanovini.it/informazioni/recesso/). Ritiro merce presso Cliente a carico di Giordano. Rimborso prezzo dei prodotti ordinati e spese consegna, entro n. 14 giorni dal momento in cui Giordano ha ricevuto richiesta di recesso. **Contratto di vendita integrale su www.giordanovini.it.**

In caso di esaurimento di un prodotto, ne invieremo un altro con requisiti uguali o superiori. La merce viaggia a rischio dell'azienda. Le immagini dei prodotti hanno scopo illustrativo e possono variare. Se desidera fattura ordini al N. Verde 800900321.

Giordano Vini S.p.A. - Società con Socio Unico e soggetta all'attività di direzione e coordinamento di Italian Wine Brands S.p.A.

veloce CON GUSTO



Manuel

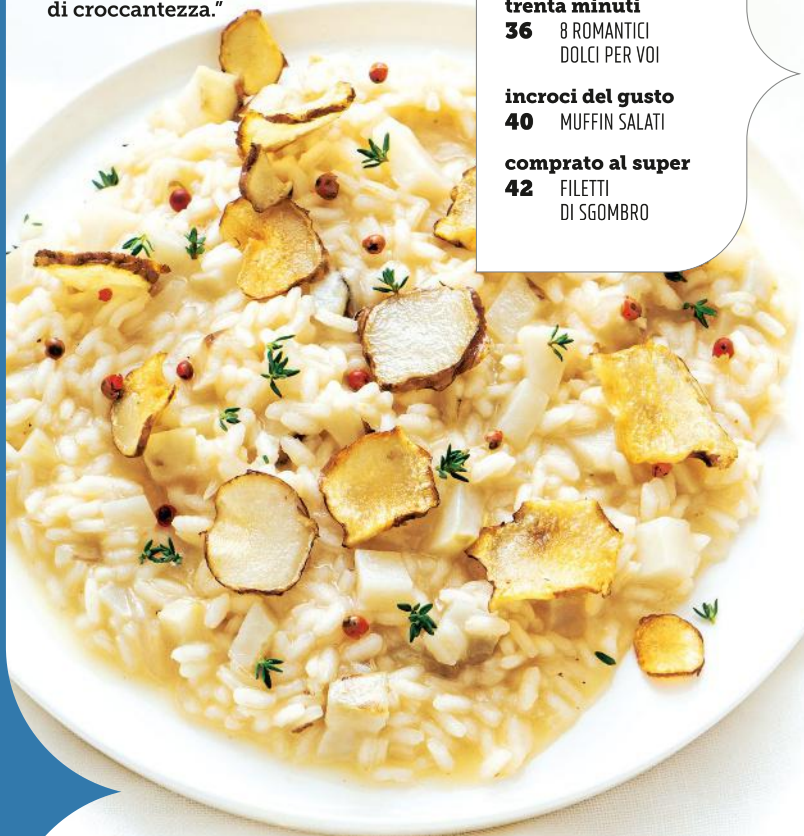
ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0,
CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Risotto ai due topinambur

In questo periodo dell'anno compaiono dai fruttivendoli questi amici bitorzoluti. Se ci si sofferma sulla forma sembrano cugini dello zenzero, ma il loro sapore è molto più delicato, perfetto per un risotto fumante.

Monda **500 g di topinambur**, tagliane un terzo a rondelle sottilissime lasciando la buccia, e a cubetti quello che resta. Trita molto finemente **una cipolla bianca** e lasciala rosolare in un po' di burro, unisci **320 g di riso vialone nano** e fai tostare per bene. Una volta tostato bagnalo con **40 g di vino bianco**, lascia evaporare l'alcool e comincia a cuocere il riso unendo un mestolo di brodo vegetale caldo ogni volta che i chicchi ne avranno bisogno. A metà cottura del riso unisci il topinambur a cubetti e nel frattempo scalda in una padella dell'olio di semi fino alla temperatura di 160°. Friggi le rondelle sottili di topinambour fino a doratura: dovrebbero impiegarci circa un minuto. Una volta cotto il riso toglilo dal fuoco, unisci **50 g di parmigiano**, 2 pezzetti di burro freddo da frigo, una mestolata di brodo e manteca per ottenere il famoso risotto all'onda. Impiatta versando in ogni piatto il riso mantecato, le rondelle fritte di topinambur, qualche granello di **pepe rosa** sbriciolato e **timo** fresco.

"Un risotto profumato e dal gusto particolare grazie alle due diverse cotture dell'ingrediente principale, il topinambur. La parte tagliata a rondelle, che vengono fritte a parte, dona una marcia in più al piatto regalando una nota di croccantezza."



e in più...

Origini canadesi
Il topinambour è un tubero di origine canadese e il suo sapore è molto simile a quello del carciofo. In Italia è piuttosto diffuso e viene usato per lo più in Piemonte. Lo si può inserire in deliziose vellutate insieme a porri e patate o anche in insalata a crudo.







a casa COME AL fast food

Diciamo la verità: la preparazioni fritte, grasse e dolci sono irresistibili. Ecco perché proponiamo tre ricette iconiche dello street food da cucinare facilmente a casa. Sempre fritte, grasse e dolci, ma più sane

A CURA DI **LUCIANA GIRUZZI** RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMÁS ROJAS**



Preparazione 20 min.

Cottura 30 min.

Very british

Nato nella seconda metà dell'800, in piena Rivoluzione Industriale, Fish & Chips è protagonista dello street food inglese. Il primo chiosco a tema di cui si ha notizia aprì nell'East London nel 1860. Fino agli anni Ottanta del '900 veniva venduto avvolto in fogli di giornale, oggi si trova anche nei pub, sempre accompagnato dalla crema di piselli e menta.

Fish & chips con crema di piselli

Per 4 persone

500 g di filetti di merluzzo - 500 g di patate - 1 l di olio di semi di girasole - 2 uova - 100 g di pangrattato - 150 g di piselli surgelati - 6 foglie di menta- olio di semi di arachide olio extravergine di oliva - 120 g di maionese - 40 g di salsa di rafano - timo - sale

Passa nel pangrattato i filetti di merluzzo premendo per farlo aderire. Sbatti le uova con un pizzico di sale e immergi i filetti. In una padella profonda, scalda abbondante olio di semi fino a 170° e tuffa i filetti. Friggili fino a ottenere una crosticina dorata e croccante. Scolali e tampona con carta assorbente. **Lava le patate, pelale e tagliale a spicchi regolari**. Versa abbondante olio di arachidi in un tegame a parte e portalo a 150°. Immergi le patatine e friggile per 3 minuti. Poi alza il fuoco e porta l'olio alla temperatura di 190° e continua a friggere le patatine fino a renderle dorate. **Per la crema di piselli**, scalda poco olio di oliva in un tegame, unisci i piselli congelati, la menta e copri d'acqua. Sala e cuoci per 15 minuti. Poi frulla per ottenere una crema. In una ciotolina versa la maionese, aggiungi la salsa di rafano, mescola con cura e decora con un ramo di timo. Servi il fish and chips con salsa al rafano e crema di piselli.



Quel tocco in più

Usa la Maionese Ricetta Classica di Biffi per arricchire i tuoi piatti con un gusto vellutato.



Preparazione 20 min.

Cottura 8 min.

Hamburger con cavolo viola

Per 4 persone

4 hamburger di manzo - 200 g di cavolo viola - 200 g di lattuga iceberg - 200 g di pomodorini - 50 g di senape leggera - 4 panini per hamburger - aceto di vino rosso - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia il cavolo viola a striscioline e condisci con sale, pepe, aceto e olio extravergine. Mescola con cura e trasferiscilo in un colino, lascia scolare qualche minuto in modo da eliminare l'acqua in eccesso. Lava la lattuga e tagliala a julienne. Affetta i pomodorini e asciugali con carta assorbente. **Scotta gli hamburger in una padella antiaderente** ben calda con un filo d'olio e cuoci 2/3 minuti per lato, regolando il fuoco più alto all'inizio e abbassandolo poi per ottenere una buona caramellizzazione senza bruciarli. **Scalda i panini sopra una griglia bollente** e spalma la senape sulle due metà. Monta gli hamburger alternando foglie di lattuga, cavolo rosso, pomodorini e hamburger, aggiungi ancora le verdure nello stesso ordine e chiudi.

Un mitico panino

Dov'è nato l'hamburger? Come per ogni ricetta di successo diversi luoghi- in questo caso due nazioni - ne reclamano la paternità. Il porto tedesco di Amburgo dove, si dice, un macellaio creò il celebre panino schiacciando una salsiccia fra due fette di pane, ma rivendica l'invenzione anche Hamburg, città dello stato di New York. Pare che qui, durante una fiera, due venditori ambulanti, i fratelli Menches, rimasti senza salsicce, usarono la carne di manzo per i loro panini.

Donuts tiramisù

Preparazione 20 min.

Cottura NO

Per 4 persone
4 donuts - 250 g di mascarpone - 60 g di zucchero semolato - 250 ml di panna fresca - 2 tuorli - 20 g di cacao amaro - caffè solubile - gocce di cioccolato

Prepara la crema montando la panna con lo zucchero in una planetaria oppure con l'aiuto di fruste elettriche.
Aggiungi i tuorli e poi il mascarpone, continuando a lavorare fino a ottenere una crema liscia e omogenea, facendo attenzione a non montarla troppo, perché potrebbe trasformarsi in burro.
Prepara il caffè solubile, aggiungi poco zucchero e lascia raffreddare.
Taglia i donuts a metà e bagnali leggermente con il caffè dolcificato.
Trasferisci la crema di mascarpone in una sac à poche e usala per farcire i donuts. Aggiungi le gocce di cioccolato e richiudi. Spolverizza con cacao amaro.



Ciambelle col buco

La ciambelle fritte e glassate sono made in Usa, anche se qualcuno sussurra che derivino da un bigné olandese. L'unica certezza è che dobbiamo la forma a ciambella al capitano Hansen Gregory del New England, che nel 1847 ebbe l'idea di bucare l'impasto per evitare che restasse crudo nel centro.



20 min. Preparazione + riposo

Cottura 10 min.

"Se vuoi ripetere la ricetta per 4 persone, raddoppia semplicemente la dose. Se non trovi i kumquat, puoi usare ciliegine oppure litches sciroppati".

8 romantici dolci PER VOI

Deliziose ricette tutte al cioccolato per la cena di San Valentino

A CURA DI **MARILENA BERGAMASCHI**
RICETTE DI **MADALINA POMETESCU**
FOTO DI **ANGELO LEONARDO** E **TOMAS ROJAS**

Parfait al peperoncino con kumquat sciroppati

Per 2 persone
100 g di cioccolato fondente - 2 tuorli - 60 g di zucchero -75 ml di latte - 200 ml di panna fresca - peperoncino in polvere - cannella in polvere - sale - kumquat sciroppati

Monta in una casseruolina con la frusta elettrica i tuorli insieme allo zucchero e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto spumoso. Incorpora gradualmente il latte e peperoncino a piacere e cuoci la crema a fuoco basso, mescolando per 7-8 minuti, finché si addensa. Incorpora il cioccolato fuso versandolo a filo, poi lascia intiepidire il composto, mescolando spesso.
Monta la panna ben fredda e incorporala al composto, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto, poi suddividilo in 2 stampini inumiditi o foderati con carta da forno e mettili in freezer per almeno 12 ore.
Per sformare i parfait, immergi la base degli stampini per un istante in acqua calda, oppure sfilali aiutandoti con la carta e trasferiscili sui piattini. Servili spolverizzati con cannella in polvere e con i kumquat tagliati a fettine.

Cake con cuore a sorpresa

Per 8 fette
Preparazione 30 minuti
Cottura 30 minuti

1 plumcake alla vaniglia da circa 250 g - 180 g di farina 00 - 50 g di cacao amaro - 180 g di burro - 160 g di zucchero di canna - 4 uova - 1 cucchiaio di liquore o vino passito - 8 g di lievito - sale - lamponi - cioccolato fondente fuso - 2 rametti di menta

Taglia il plumcake chiaro a fette di circa 1 cm di spessore poi, con un cutter ricava un cuore da ciascuna fetta di torta.
Per l'impasto al cioccolato, lavora il burro ammmorbidito con lo zucchero di canna e un pizzico di sale, finché sarà spumoso. Incorpora le uova, uno per volta, e il liquore, poi aggiungi la farina setacciata con il cacao e il lievito.
Versa 1/3 di impasto in una teglia da plumcake, foderata con carta da forno bagnata e strizzata, e posizionaci i cuori in senso verticale per tutta la lunghezza dello stampo. Coprili con l'impasto rimasto, versandolo delicatamente e cuoci il cake in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti poi lascialo raffreddare. Servi con fili di cioccolato fuso, lamponi e foglioline di menta.





Mini zuccotti in blu con crema e mango

Per 4 persone
200 g di pan di Spagna pronto - 150 g di mango - 200 ml di latte - 2 tuorli - 25 g di farina - 20 g di zucchero semolato - 1/2 baccello di vaniglia - 150 ml di panna fresca -maraschino - 150 g di cioccolato bianco - colorante blu - fiori eduli

Inumidisci gli stampini e foderali con pellicola, lasciandola fuoriuscire. Ricava 4 dischi della misura degli stampini dal pan di Spagna, poi taglia il resto a fettine, spennellale con pochissimo liquore e fodera gli stampini, poi trasferiscili in frigorifero. **Porta a ebollizione** il latte con la vaniglia incisa. Monta il tuorlo con lo zucchero e incorpora la farina. Unisci il latte filtrato, trasferisci il composto in una casseruola e fai addensare la crema su fuoco dolcissimo. Lasciala raffreddare, poi incorpora la panna montata ben fredda e il mango a pezzettini. Suddividi la crema negli stampini, aggiungi i dischi di pan di Spagna, copri con la pellicola in eccesso e metti in frigo per almeno 3 ore. **Fai fondere** il cioccolato a fuoco dolcissimo e coloralo con gocce di colorante blu. Sforma gli zuccotti su un vassoio, fagli colare sopra in modo uniforme il cioccolato e lascialo raffreddare. Mettili in frigorifero fino al momento di servirli, decorati con fiori eduli.

"Con gli stessi ingredienti puoi anche preparare un unico zuccotto a cupola da circa 20-22 cm di diametro".

30 min. Preparazione + riposo

Cottura 10 min.



Biscottini di frolla farcita ai lamponi

30 min. Preparazione + riposo

Cottura 12 min.

Per 12-14 biscotti
190 g di farina 00 - 40 g di cacao amaro - 90 g di zucchero a velo - 90 g di farina di mandorle - 100 g di burro - 1 uovo -1 tuorlo - 8 g di lievito vanigliato - confettura di lamponi - sale - pasta di zucchero bianca già stesa - confettini

Frulla nel mixer la farina con il burro freddo a pezzetti, le mandorle, lo zucchero a velo, il cacao e il lievito e un pizzico di sale fino a ottenere un composto di briciole. Aggiungi l'uovo e il tuorlo e frulla ancora, finché gli ingredienti saranno ben amalgamati. Forma un panetto, avvolgilo con una pellicola e mettilo in frigorifero per almeno 30 minuti. **Stendi l'impasto** in una sfoglia di circa 5 mm di spessore e incidila con un cutter rotondo da circa 6-7 cm. Ritaglia il centro di metà dei biscotti con un tagliabiscotti a cuore più piccolo, poi sistema biscotti e cuoricini sulla placca foderata con carta da forno e cuocili in forno già caldo a 180° per 10-12 minuti. Sforna e lascia raffreddare completamente. **Spalma i biscotti** interi con un velo di confettura e sovrapponi quelli forati, facendoli combaciare. Ricava dalla pasta di zucchero altrettanti cuoricini e disponili nei fori dei biscotti, decora con confettini colorati e servi.

consigli utili

un ripieno PIÙ *LIGHT*

Se preferisci una farcia decisemente più semplice e alleggerita, lavora 400 g di ricotta con 120 g di zucchero e la polpa di 1/2 baccello di vaniglia. Monta a neve 2 albumi con poche gocce di succo di limone e incorporali delicatamente alla ricotta. Aggiungi la polpa di mango tagliata a pezzettini e farcisci gli zuccottini.

dessert aristocratico

Lo zuccotto è un dolce della tradizione fiorentina, inventato nel 500 forse dall'architetto Bernardo Buontalenti che curava la coreografia dei banchetti medicei. La ricetta originale prevedeva un ripieno di ricotta, miele e canditi e il pan di Spagna era aromatizzato con l'alchermes che gli conferiva un bel rosso brillante.

IDEALE per cucinare

Il cioccolato fondente extra Emilia di Zaini è un magico equilibrio di ingredienti di primissima scelta, che incontra da oltre 100 anni l'entusiasmo degli appassionati di cioccolato. Nella gamma, anche i blocchi di fondente 70%, al latte e bianco.



Tortini morbidi con cuore fondente

Per 4 pezzi
100 g di cioccolato fondete al 70% di cacao - 100 g di burro + altro per gli stampi - 80 g di zucchero - 2 uova - 20 g di farina 00 - cacao amaro - sale - zucchero a velo - lamponi - fogliolinе di menta

Imburra e spolverizza con cacao 4 stampini da budino e mettili in freezer. Fai fondere il cioccolato con il burro, monta le uova con lo zucchero finché saranno spumose, incorpora il mix di cioccolato e aggiungi versando a pioggia la farina setacciata. Suddividi il composto negli stampini, mettili in freezer e lasciali riposare per almeno 4 ore. **Togli 2 stampini** dal freezer e trasferiscili direttamente in forno già caldo a 220°, poi cuocili per circa 10 minuti, controllando la cottura: i tortini saranno pronti quando si gonfieranno leggermente e sulla superficie si sarà formata una leggera crosticina. **Sforma i tortini** e servili immediatamente, con lamponi e foglie di menta. Puoi preparare questi dolcetti anche con alcuni giorni di anticipo e conservarli nel congelatore: in questo caso aumenta la cottura a 15-20 minuti.







"Puoi creare un motivo a sorpresa, inserendo al centro dei tortini un cubetto di cioccolato bianco oppure di confettura di lamponi o fragole".

20 min. Preparazione + riposo

Cottura 10 min.

30 min. Preparazione + riposo

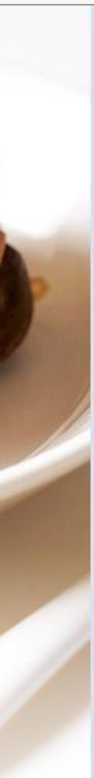
Cottura 1 min.

"Per sformare facilmente le mousse sono molto pratici gli stampini in silicone monoporzione, come questi a forma di bocciolo di rosa".

Mousse cremosa ai tre cioccolati

Per 4 persone
300 ml di panna fresca - 150 g di mascarpone - 10 g di zucchero fine - 75 g di cioccolato fondente - 75 g di cioccolato al latte - 75 g di cioccolato bianco - 3 g di gelatina in fogli - 1 cucchiaio di latte - foglia d'oro alimentare - confettini dorati

Metti a bagno la gelatina in acqua fredda per 10 minuti, strizzala leggermente e scioglila con il latte bollente. Intanto, fondi separatamente i 3 cioccolati e lasciali intiepidire. Monta la panna ben fredda, poi unisci mascarpone e gelatina, mescolando dal basso verso l'alto, poi dividi il composto in 3 parti. **Per la mousse** fondente, unisci lo zucchero al cioccolato fuso, incorpora 1/3 del composto di panna, quindi versa tutto in una tasca da pasticcere. Procedi allo stesso modo per la mousse al cioccolato bianco e per quella al cioccolato al latte, senza aggiungere zucchero. **Inumidisci gli stampini**, poi procedi formando uno strato di mousse al cioccolato bianco sul fondo, prosegui con uno di mousse al cioccolato al latte e un terzo al cioccolato fondente. Copri gli stampini e mettili in freezer per 2-3 ore, poi trasferiscili in frigo per almeno 3 ore. Per servire, sforma 2 mousse sui piattini e decora pezzetti di foglia d'oro e confettini.



Cake pops fantasia

Per 20 pezzi
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 5 minuti

200 g di torta tipo pan di Spagna o torta margherita - confettura di albicocche - 200 g di cioccolato bianco da copertura - colorante alimentare rosso - zucchero rosso - confettini multicolori - stecchini di legno

Sbriciola finemente con le mani la torta in una ciotola. Aggiungi 5-7 cucchiai di confettura, uno per volta, impastando fino a ottenere un composto denso e omogeneo poi, con le mani inumidite, forma circa 20 palline della grandezza di una noce. Disponile in un piatto, copri con una pellicola e mettile in frigorifero per almeno 3 ore.
Fai sciogliere delicatamente il cioccolato bianco a bagnomaria, intingi la punta di lunghi spiedini di legno e infilzali nelle palline fino al centro. Rimettile in frigorifero e lasciale raffreddare per almeno 15 minuti. Immergi completamente i cake pops nel cioccolato fuso tiepido, scuotendoli leggermente per togliere l'eccesso. Decorane alcuni con confettini multicolori e mettili tutti ad asciugare su fogli di carta da forno.
Colora di rosso il cioccolato bianco rimasto e immergi le punte dei cake pops, poi spolverizzali con lo zucchero rosso e decorali con fili di cioccolato, quindi fai raffreddare.





Preparazione 30 min.

Cottura 30 min

"Un dolce scenografico, ma facile: se hai poco tempo prepara la base con un impasto già pronto fresco, unendo lo zenzero".

Torta di San Valentino in rosso e oro

Per 4 persone
150 g di cioccolato fondente al 70% - 50 g di farina 00 - 3 uova - 70 g di zucchero - 40 g di burro - 8 g di lievito vanigliato - 60 g di zenzero candito - succo di limone - sale - 200 g di cioccolato bianco da copertura - colorante rosso - polvere vellutante spray rossa - foglia d'oro alimentare

Sguscia le uova e separa i tuorli dagli albumi, disponendoli in 2 ciotole. Monta i tuorli con lo zucchero, aggiungi la farina setacciata con il lievito e incorpora il cioccolato fuso con il burro e lo zenzero tritato grossolanamente. Mescola bene, poi incorpora gli albumi montati a neve con 3 gocce di succo di limone, mescolando dal basso verso l'alto.
Versa il composto in uno stampo a cuore da circa 20 cm di diametro, foderato con carta da forno bagnata e strizzata. Cuoci la torta in forno già caldo a 200° per circa 30 minuti, poi sformala e lasciala raffreddare.
Fai fondere a fuoco dolcissimo il cioccolato bianco con qualche goccia di colorante fino a ottenere la tonalità desiderata, spennella tutta la superficie della torta, poi forma un ricciolo su un foglio di carta da forno. Per servire, spruzza la polvere vellutante sulla torta e aggiungi il ricciolo decorato con la foglia d'oro.

anche ALLA *VANIGLIA*

Monta 6 tuorli in una ciotola a bagnomaria con 180 g di zucchero, la polpa di un baccello di vaniglia e un pizzico di sale finché saranno gonfi. Incorpora, poco alla volta, 100 g di burro fuso, 75 g di farina e 75 g di amido di mais, poi monta 3 albumi a neve e uniscili al composto. Versa l'impasto nello stampo imburrato e infarinato e cuoci la torta in forno già caldo a 170° per 30 minuti. Lascia raffreddare completamente e decora come indicato.

515 CALORIE PER 100 G

Sì, il cioccolato è davvero un po' calorico: non esagerare con la dose, ma per la festa degli innamorati conceditti pure un piccolo strappo.

muffin **salati**

Tre diverse varianti per i classici tortini monoporzione in versione finger food: dall'antipasto alla merenda, sono perfetti da servire come snack insolito

DI **STEFANIA GONZALES** FOTO DI **TOMÁS ROJAS**



Anche in dolcezza

La base dell'impasto è perfetta anche per preparare muffin dolci con pezzetti di frutta e semi oleosi spezzettati: usa lievito vanigliato, aggiungi solo un pizzico di sale e dolcifica con 3 cucchiai di zucchero. Completa con banane e noci, oppure fragole e mandorle, o mirtilli e nocciole, ma anche quello che ti suggerisce la fantasia. Servili spolverizzati con zucchero a velo.

1
PREPARA LA BASE

Setaccia insieme 180 g di farina con 8 g di lievito in polvere istantaneo per torte salate. Mescola in una ciotola con la frusta 2 uova, 100 ml di olio di semi e 120 ml di panna, poi incorpora a pioggia gli ingredienti secchi e 1 cucchiaino di sale, mescolando rapidamente e senza insistere troppo. Aggiungi gli ingredienti scelti, versa il composto in pirottini da muffin leggermente unti, 8 grandi oppure 15 piccoli, e cuocili in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti.



2
COMPONI LA FARCITURA

Gusto pizza
Mescola la passata con un cucchiaio d'olio extravergine e l'origano sbriciolato, regola di sale e uniscili all'impasto base con la scamorza a dadini, tenendo da parte un po' di salsa per decorare. Servili con foglioline di basilico.


3 cucchiai di passata di pomodoro


150 g di scamorza


2-3 rametti di basilico


2 cucchiai di origano

All'amatriciana
Rosola il guanciale, poi unisci lo scalogno e fallo appassire con un pizzico di peperoncino. Unisci tutto all'impasto base con 70 g di pecorino, versalo nei pirottini, poi spennella di pomodoro la superficie e spolverizza con il pecorino rimasto.


1 scalogno


100 g di pecorino romano


150 g di guanciale


30 g di concentrato di pomodoro


un pizzico di peperoncino

Piselli e pancetta
Rosola la cipolla tritata con la pancetta per 5-6 minuti, mescolando. Aggiungi i piselli, 2 cucchiai d'acqua calda, sale, pepe e cuoci per circa 15 minuti. Fai raffreddare e uniscili all'impasto con il pecorino a scagliette, poi suddividi nei pirottini.


1/2 cipolla dorata


80 g di pancetta a dadini


70 g di caciotta toscana


150 g di piselli surgelati

3
PER COMPLETARE

Se vuoi rendere più decorativi questi muffin tieni da parte un cucchiaio dei diversi ingredienti che li insaporiscono e distribuiscili sulla superficie prima di cuocerli. I tortini saranno migliori se preparati il giorno precedente o almeno 12 ore prima, perché i sapori si amalgano meglio se i lievitati riposano. Prima di servirli, passali in forno scaldato a 180° ma spento e lasciaceli per 3-4 minuti, giusto il tempo di tornare caldi e fragranti. Accompagnali con salumi e formaggi stagionati.

A CURA DI **MICHELA SASSI** RICETTE DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **T. ROJAS**

filetti di sgombro

Pesce azzurro di taglia medio-piccola, lo sgombro misura circa 30 cm. E questo è già un vantaggio: i pesci più grandi infatti possono contenere maggiori quantità di inquinanti. Inoltre, è **diffuso nel Mar Mediteraneo** e dunque economico. **Come tutto il pesce azzurro, non viene allevato** ma pescato e questo garantisce che non si sia nutrito di mangimi che possono contenere residui chimici. Gustoso e sano lo sgombro confezionato è una risorsa da tenere sempre a portata di mano, ma equivale a quello fresco? **Sì, anche conservato contiene la stessa quantità di proteine, vitamine e Omega 3**, merito dell'attenta lavorazione. Subito dopo la pesca, viene pulito, spinato e sfilettato a mano. Poi passa alla cottura, al vapore o alla griglia, quindi viene sistemato nelle confezioni e coperto con un liquido di governo, che può essere olio oppure salamoia. Infine, le confezioni vengono sigillate e sterilizzate a 120° per garantire una lunga conservazione.

Occhio al sale

Al momento dell'acquisto controlla sull'etichetta la quantità di sale presente nelle confezioni di sgombro, perchè un eccesso potrebbe causare ritenzione idrica.



PERFETTO NEL PANE

Saporito e subito disponibile lo sgombro è ottimo nei panini. Aggiungi verdure fresche o grigliate e avrai un pranzo leggero, ma completo.



PRENDI NOTA
È TUTTO SCRITTO

Presta attenzione all'etichetta che indica i valori nutrizionali del prodotto sgocciolato, segnala la provenienza del pesce e il tipo di liquido di conservazione: olio di oliva, di semi oppure al naturale. Un'altra informazione riportata dall'etichetta segnala se lo sgombro è stato lavorato fresco oppure congelato.

IN OLIO BIOLOGICO dal mare

Naturalmente ricchi di omega 3 e fonte di proteine, i Filetti di sgombro conservati in olio extravergine biologico di Rizzoli provengono dalla pesca in mare aperto e poi lavorati interamente a mano sul luogo di pesca per mantenere intatto il sapore e le proprietà nutrizionali. (Filetti di sgombro Rizzoli da 90 g 2,49 €).





Sgombro e carciofi in beccafico

Preparazione **10 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

350 di sgombro al naturale sgocciolato - 4 carciofi freschi - 20 g di pinoli - 30 g di uvetta - 1 rametto di timo - 1 limone - olio extravergine di oliva - sale - pepe



Pulisci i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, poi tagliali a metà per eliminare anche la "barba" interna. Lasciali immersi in acqua e limone in modo che mantengano il colore verde.



Prepara un brodo aromatizzato con aglio e timo. Appoggia un cestello per la cottura a vapore sopra il tegame con il brodo e cuoci i carciofi per 15 minuti. Poi passa al vapore anche i filetti di sgombro lasciandoli nel cestello per 2 minuti.



Immergi l'uvetta nel brodo tiepido. Prepara un'emulsione con olio extravergine di oliva, succo di limone e sale. Condisci i filetti di sgombro e servili accompagnati dai carciofi. Decora con i pinoli, l'uvetta strizzata e un giro di olio crudo.

la ricetta in più

Polpettine di pesce lime e timo

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 10 minuti

600 g di filetti di sgombro sgocciolati - 200 g di patate - 1 uovo - 40 g di pane raffermo - mezzo bicchiere di latte - 1 lime - 1 rametto di timo - pangrattato - olio extravergine di oliva - olio di semi di arachide- sale -pepe

Pela le patate, tagliale a pezzi e lessale. Intanto immergi il pane raffermo nel latte. Quando le patate sono cotte, scolale e schiacciale con una forchetta. Versa nel bicchiere del mixer i filetti di pesce, il pane strizzato, l'uovo e frulla. Trasferisci tutto in una ciotola, aggiungi le patate schiacciate e profuma con la scorza grattugiata del lime e le foglie di timo tritato, pepe e sale. Mescola per ottenere un composto sodo, ma morbido. Poi, con le mani umide forma tante polpette, ungile con un filo d'olio, spruzzale con il succo di lime e passale nel pangrattato. In un'ampia padella scalda abbondante olio di semi e friggi le polpette poche alla volta. Lasciale scolare su carta da cucina e regola il sale. Se preferisci, cuoci in forno a 180° per 12 minuti.




LA VITA, LA MUSICA, IL TALENTO DELL'ICONA DEL SOUL: ARETHA FRANKLIN.
JENNIFER HUDSON
RESPECT
LA REGINA È TORNATA
CANDIDATO GOLDEN GLOBE®
SUPER ANTEPRIMA
JENNIFER HUDSON
RESPECT
LA REGINA È TORNATA
MGM
EAGLE PICTURES
RESPECT © 2021 Metro-Goldwyn-Mayer Pictures Inc. and BRON Creative MG1, LLC.
Package Design © 2022 Metro-Goldwyn-Mayer Studios Inc. and Eagle Pictures SpA. All Rights Reserved.
Da bambina si fa notare nel coro della chiesa di suo padre, e la sua ascesa sarà inarrestabile fino a quando si affermerà come star internazionale del soul.
Un film che è una splendida celebrazione in musica della leggendaria Aretha Franklin.
Dal 19 gennaio DVD € 14,90*
IN EDICOLA con
sorrisi e canzoni TV
Chi
Scopri lo shop on line su mondadoriperte.it
* Prezzo rivista esclusa

CLASSICO ma non troppo



Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Frittelle alle cime di rapa

Quante volte le cime di rapa sono state il condimento per i miei piatti di pasta o per i contorni dei miei secondi piatti. Stavolta ti sorprenderò con una deliziosa variante, un antipasto facile e stuzzicante perfetto per i tuoi aperitivi casalinghi!

Riempi una ciotola capiente con 300 g di **farina 00**. Versa in una brocca 335 g di acqua a temperatura ambiente, aggiungi 5 g di sale fine, 5 g di **zucchero** e poi sciogli 10 g di **lievito di birra fresco**. Unisci il composto a filo nella ciotola con la farina e mescola con un cucchiaio di legno per ottenere una pastella senza grumi, copri con pellicola, o un piatto che non faccia passare aria, e lascia lievitare in un luogo caldo della cucina per un paio d'ore. Nel frattempo pulisci 250 g di cime di rapa e saltale in una padella con uno spicchio d'aglio e un giro di olio, aggiungi il sale e cuoci fino a quando saranno leggermente appassite. Lascia raffreddare. Recupera la pastella ormai lievitata, aggiungi le cime di rapa cotte e tagliuzzate grossolanamente e mescola. Versa il composto, un cucchiaio alla volta, in un tegame con abbondante **olio di semi di arachidi** caldo non bollente. Man mano che sono dorate, scola le frittelle su carta assorbente e prosegui con la cottura di tutte le altre.



Fresco o secco?
Se a casa non hai a disposizione il lievito di birra fresco, usa pure quello secco: 2,5/3 grammi saranno sufficienti.

"Il sapore amaro delle cime di rapa non fa al caso tuo? Prova a sbollentarle per qualche minuto, in questo modo perderanno l'aroma. Altrimenti un po' di uvetta e dei pinoli renderanno sicuramente più piacevole il sapore".

e in più...

LA STRANA **coppia**

Legumi e pesce, un abbinamento perfetto e tutto da scoprire: il vero segreto è che si tratta di due ingredienti coprotagonisti perché i loro sapori stanno bene insieme senza che l'uno prevalga sull'altro. Se finora conoscevi soltanto seppie e piselli o tonno e fagioli, è arrivato il momento di provare tre nuove e insolite ricette

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMAS ROJAS**

organizza IL TUO tempo

12 ore prima

Ammolla i ceci
Prima di poter essere cucinati i ceci secchi devono necessariamente essere reidratati, lasciandoli in ammollo in acqua per circa 12 ore.

90 min. prima

Cuoci i ceci
La cottura dei legumi secchi in acqua bollente richiede un tempo piuttosto prolungato affinché si ammorbidiscano.

30 minuti prima

Prepara i fagioli al sugo
Ci vorrà circa una mezz'ora per far addensare la passata di pomodoro e cuocere i fagioli cannellini (usando quelli già cotti) che faranno da contorno alla rana pescatrice.



Rana pescatrice alla toscana

Tradizione rivisitata
I fagioli all'uccelletto sono un tipico contorno toscano che un tempo si accompagnava spesso a piatti di carne o selvaggina. Qui lo abbiamo unito a un delicato medaglione di rana pescatrice.

Gira pagina e trovi le ricette complete



Gnocchi di ceci con sugo di scorfano

Semplice, gustoso, nutriente
Il sugo di scorfano è perfetto per condire gli gnocchi, ma anche la pasta. È un sugo semplice da realizzare, molto gustoso e nutriente. Per realizzarlo sono necessari pochi e semplici ingredienti: uno scorfano fresco, che puoi farti sfilettare dal pescivendolo, pomodorini e prezzemolo.

Filetto di branzino e piselli

Branzino o spigola?
Il branzino, chiamato spigola nel sud Italia, è un pesce dalle carni bianche, magre e sode che resistono bene alla cottura, senza sfaldarsi. Per preparare questo piatto sfiletta ed elimina le spine accuratamente: le lische di questo pesce sono grosse, quindi facilmente eliminabili.



Rana pescatrice alla toscana

Preparazione 20 min.

Cottura 35 min.

Per 4 persone

600 g di filetto di rana pescatrice - 300 g di fagioli cannellini - 80 g di scalogno - 1 rametto di salvia 100 g di passata di pomodoro - 2 spicchi d'aglio - olio extravergine d'oliva - qualche foglia di prezzemolo - sale - pepe



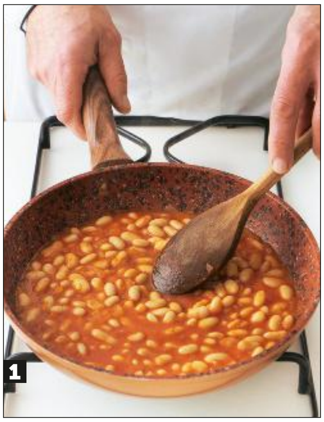
1 Comincia preparando i fagioli all'uccelletto: in una casseruola fai appassire lo scalogno finemente tritato insieme agli spicchi d'aglio, aggiungi i fagioli cannellini (puoi usare quelli già lessati), la passata di pomodoro e la salvia. Fai cuocere con il coperchio per 25 minuti a fiamma moderata fino a quando saranno addensati. Aggiusta sale e pepe.
2 Lava e asciuga il filetto di rana pescatrice privato della pelle e taglialo ricavandone quattro bei medaglioni.
3 Scottali 3 minuti per lato in una padella antiaderente con un filo di olio, prima a fiamma vivace e poi più moderata in modo da ottenere una buona caramellizzazione. Completa la cottura in padella e solo alla fine aggiungi la salvia in modo che le foglie non si brucino e mantengano il loro profumo. Servi i fagioli all'uccelletto in una fondina adagiandovi sopra i medaglioni con un giro di olio a crudo e il prezzemolo a striscioline.

Sapori che si fondono

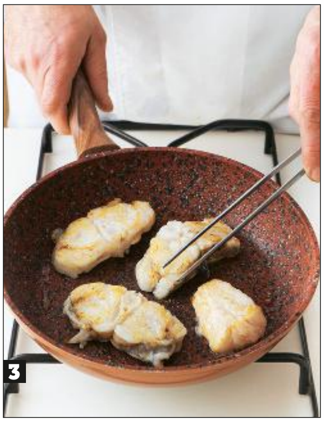
La scarpetta è inevitabile
La rana pescatrice, conosciuta anche come coda di rospo, perché è un pesce di cui si consuma appunto solo la coda, ha una carne molto soda con un gusto simile a quello di un crostaceo, che assorbe molto bene il condimento.

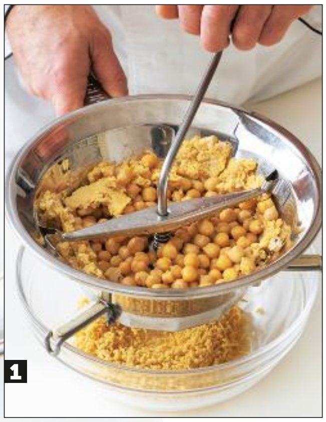
FAGIOLI PIÙ digeribili

Se usi i fagioli secchi, per renderli più digeribili, puoi aggiungere all'acqua di ammollo una o due foglie di alloro o un pezzetto di alga kombu, che contribuiscono ad aumentarne la digeribilità.

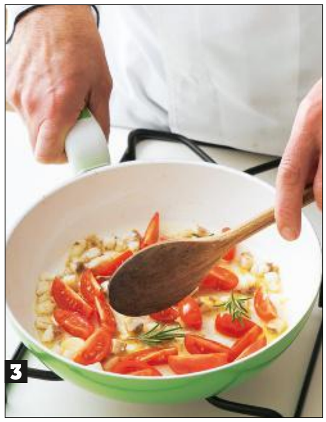

1


2


3







FARINA di legumi

Gli gnocchi di ceci, ideali anche per le persone che soffrono di intolleranza al glutine, si possono fare direttamente con i legumi passati oppure con la farina di ceci, alla quale si aggiunge acqua tiepida, sale e olio extravergine d'oliva, senza uova. Come per tutti i tipi di gnocchi, anche per quelli di ceci serve pochissimo tempo per la cottura, circa 5-6 minuti.

Giovedì gnocchi

Un primo piatto salutare
I legumi donano cremosità e sapori delicati; il pesce aggiunge sapidità. Lo scorfano, brutto ma saporito, è povero di grassi e calorie e ricco di Omega 3.



Gnocchi di ceci al sugo di scorfano

30 min. Preparazione + riposo

Cottura 90 min.

Per 4 persone

250 di di ceci secchi - 50 g di farina 00 - 1 uovo - 200 g di filetto di scorfano - 1 spicchio di aglio - 180 g di pomodori datterini - 1 rametto di rosmarino - qualche foglia di prezzemolo - olio extra vergine - sale - pepe

1 Sciacqua i ceci per eliminarne le impurità, quindi mettili in ammollo in acqua a temperatura ambiente per circa 10-12 ore.
A questo punto puoi lessarli in acqua bollente salata fino a quando saranno morbidi (ci vorrà almeno un'ora e mezza; in alternativa puoi utilizzare quelli già pronti). Tritali al passaverdure o allo schiacciapatate a maglia fine.

2 Versa la crema ottenuta in una ciotola e unisci l'uovo, sale e pepe. Sposta questo composto su una spianatoia e impasta, versando gradualmente la farina. Taglia a pezzi il panetto ottenuto e dividi ogni pezzetto in tanti filoncini da cui ricaverai piccoli gnocchi. Lessali in acqua bollente salata scolandoli con un mestolo forato non appena vengono a galla.

3 A parte prepara il sugo di scorfano: taglia a cubetti i filetti, spadellali con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio in una padella antiaderente ben calda e aggiungi i pomodorini a spicchi e il rosmarino. Lascia cuocere per alcuni minuti fino a quando il sugo non si sarà addensato. Condisci gli gnocchi con il sugo di scorfano e servi con un filo di olio e foglioline di prezzemolo .



Ricchi di fibre

I Ceci Medi Select vengono dalla Turchia dove si trovano quelli di miglior qualità. Sono ricchi di fibre, potassio, fosforo e magnesio.

Filetto di branzino e crema di piselli



Preparazione 15 min.

Cottura 25 min.

Per 4 persone

600 g di filetto di branzino - 300 g di pisellini surgelati - 50 g di burro - 50 g di farina 00 - 1 albume - 50 g di scalogno - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine - noci pecan - sale - pepe

1 Lessa i piselli per pochi minuti in acqua bollente salata lasciandoli al dente, scolali e raffreddali in acqua fredda. Tienine da parte alcuni interi e dividi quelli rimasti in due parti. Con una metà prepara una crema: fai appassire dolcemente lo scalogno tagliato a julienne in una casseruola con un filo di olio, aggiungi i piselli, copri con acqua e cuoci per 10 minuti coperto, frulla con un mixer a immersione e regola sale e pepe.
2 Trita la metà di piselli rimasti e amalgamali con il burro morbido, la farina e l'albume.
3 Scotta i filetti di branzino in una padella ben calda con olio e rosmarino. Con l'aiuto di una spatola spalma un filetto con il composto di piselli e burro, copri con un altro filetto e completa passando il tutto sotto il grill per 2/3 minuti. Servi i filetti di pesce accoppiati e adagiati sulla crema di piselli. Decora con i piselli interi tenuti da parte e le noci pecan tritate.

Impara a sfilettare

Tanti modi per gustarlo
Il branzino è ottimo sia consumato intero che a filetti da cuocere in padella. Per sfilettarlo trasferisci il pesce sul tagliere, dividi il filetto superiore nel senso della lunghezza con il coltello e stacca i due mezzi filetti dalla lisca. Elimina quest'ultima e dividi in due anche il filetto sottostante, avendo cura di sollevare la pelle.

consigli utili

PRONTI in un attimo

I piselli surgelati rientrano nella categoria di prodotti da tenere sempre nel nostro congelatore, pronti da tirare fuori e cucinare in pochissimo tempo, lessati in acqua calda o cotti in padella.


1


2


3

RICETTE DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **T. ROJAS**

pasta da PANE

Perfetta se hai voglia di pizza fatta in casa, ma non hai tempo da dedicare alle operazioni di impasto e stesura, la pasta da pane - o pasta per la pizza - la trovi sui banchi della grande distribuzione e dai panettieri più forniti. Ottenuto con pochi, semplici ingredienti: **farina, olio d'oliva, lievito di birra, acqua e sale, l'impasto viene fatto lievitare** e poi diviso in panetti (da 700 g /1 Kg). Usarlo è facile: stendilo con le mani, partendo dai bordi e lavora delicatamente per non rompere le "bolle" in superficie che garantiscono la corretta lievitazione in forno. Poi **adagialo nella teglia** ben unta con olio di oliva e, se vuoi una Margherita, **condisci con passata di pomodoro, altro olio, sale e aromi.** A questo punto, cuoci in forno caldo a 220-230°. Quando la pizza inizia a colorire e i bordi si sollevano con facilità, togli dal forno. Se ti piace, aggiungi qualche filetto di acciuga e copri con la mozzarella già scolata e tagliata a fettine. Rimetti in forno e cuoci giusto il tempo di scioglierla.

OCCHIO ALLE DATE!
Presta attenzione alla data riportata sulla confezione: **l'impasto va consumato entro 48 ore** dal giorno di produzione.



Un'ora fuori dal frigo
Per una pizza perfetta lascia la pasta fuori dal frigo almeno un'ora, poi stendila, condisci e procedi alla cottura



GRANO TENERO, DURO o integrale?

In vendita, oltre alla classica pasta per la pizza a base di farina di grano tenero, trovi quella di semola di grano duro e quella di farina integrale. Come scegliere? In generale, dalla **farina di grano tenero si ottiene una pizza più soffice di quella di grano duro che è invece croccante,** ma più difficile da stendere. Anche **la pasta integrale** è più difficile da lavorare, in compenso **è ricca di fibre, leggera e facile da digerire.**

PRENDI NOTA

SE AVANZA CONGELA!

Se la pasta da pane avanza puoi congelarla. Quando ti serve, lasciala scongelare una notte nel frigorifero e poi stendila senza farla lievitare ancora. In alternativa, stendi la pasta, condiscila e poi congela, così potrai trasferirla direttamente dal freezer al forno. Infine, puoi congelare la pizza già cotta. Basterà poi passarla in forno per pochi minuti.





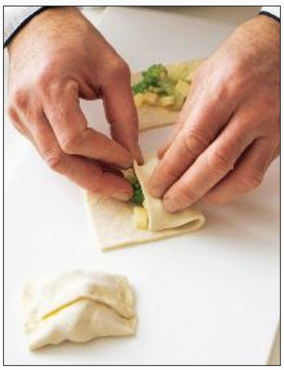
Saccottini ripieni di broccoli

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

200 g di pasta da pane - 150 g di ortler o formaggio semiduro - 120 g di broccoli - 1 uovo - 1 spicchio di aglio - semi di papavero - olio extravergine - sale - pepe



Pulisci i broccoli e tagliali in piccoli fiori. Poi scottali pochi minuti in acqua bollente salata in modo che restino croccanti. Trasferiscili in una padella con l'olio, l'aglio e saltali per insaporire. Lasciali raffreddare.



Taglia il formaggio a cubetti. Stendi la pasta da pane in una sfoglia sottile e ritaglia dei rettangoli di circa 10 per 15 cm. Disponi al centro i broccoli e il formaggio. Chiudi a saccottino sigillando i bordi con poco uovo sbattuto.



Adagia i saccottini sulla teglia coperta con carta forno e fai lievitare per 30 min. Spennella con l'uovo sbattuto rimasto e cospargi con semi di papavero. Cuoci nel forno ventilato a 180° per 14 minuti.

la ricetta in più

Pain au chocolat

Per 8 pezzi
Preparazione 35 minuti + riposo
Cottura20 minuti

300 g di pasta da pane - 30 g di zucchero semolato - 120 g di burro - 200 g di cioccolato fondente - 1 tuorlo - latte

Fai riposare la pasta stesa sul piano di lavoro 15 minuti. Lavorala per 1-2 minuti, incorporando lo zucchero, poi stendila in una sfoglia di circa 1 cm di spessore, formando un rettangolo di circa 25x30 cm. Adagia al centro il burro freddo a panetto e richiudi la pasta schiacciando i lati con le dita. **Stendila delicatamente** con il matterello, stendila di nuovo in un rettangolo, ripiegala in 3 parti, avvolgila nella pellicola e raffredda in frigo 15 minuti. Ripeti l'operazione per altre 2 volte. Stendila ancora in una sfoglia e ricava 8 rettangoli. **Disponi un pezzo di cioccolato** su 2 lati di ciascuno e arrotola la pasta per formare i panini, poi adagiali sulla placca coperta con carta forno. Copri con un telo e fai riposare in luogo tiepido per circa mezz'ora. Spennella i pani con il tuorlo diluito in 2 cucchiai di latte e cuocili in forno già caldo a 200-220° per circa 20 minuti.



poster

mini PAVLOVA

Coloratissimi e deliziosi, i dolci più noti della tradizione gastronomica australiana sono perfetti per accompagnare un tè fra amiche o concludere un pranzo con invitati chic

RICETTE DI **MADALINA POMETESCU** A CURA DI **MARILENA BERGAMASCHI**
FOTO DI **ANGELO LEONARDO**

1



2





3

La ricetta base della meringa

Per 4 persone

In una ciotola monta con la frusta elettrica 100 g di **albumi** a temperatura ambiente, aggiungendo poco alla volta e a più riprese 200 g di **zucchero a velo** setacciato. Incorpora 2 g di **cremortartaro** e l'eventuale colorante scelto e aziona ancora per alcuni istanti, finché la meringa sarà ben soda. Disegna 4 cerchi di circa 12 cm di diametro su un foglio di carta da forno, capovolgilo e disponilo sulla placca, poi spennellalo con pochissimo **burro** e spolverizzalo di **farina**. Trasferisci la meringa in una tasca da pasticcere con bocchetta a stella e poi forma 4 cestini sui cerchi disegnati. Cuocili in forno già caldo a 100° per 2 ore. Spegni, apri leggermente lo sportello e lascia raffreddare completamente le meringhe nel forno, poi staccale e falle riposare per almeno 4 ore prima di utilizzarle.

1 Bianca al lemon curd con kumquat e alchechengi

Prepara 4 nidi di **pavlova base** come indicato. Monta 4 uova con 150 g di zucchero e un pizzico di sale. Unisci la scorza grattugiata di 2 **limoni non trattati**, 100 ml di **succo** e 100 g di **burro** freddo a pezzetti, poi trasferisci la ciotola sopra una pentola con poca acqua in leggera ebollizione e cuoci il composto a bagnomaria, mescolando in continuazione per 10 minuti, finché la crema si addenserà. Falla raffreddare e conservala in frigorifero. Per servire, suddividi la crema nei cestini di meringa, aggiungi i **kumquat** canditi tagliati a fettine e completa con **alchechengi** maturi e corolle di **fiori eduli**.

2 Rosa con cremoso di cioccolato e frutti di bosco

Prepara 4 cestini di meringa base come indicato nella ricetta, unendo 1 cucchiaino di frullato di **lampone** o **colorante rosa**. Monta 1 **tuorlo** con 3 cucchiai di **zucchero**, un pizzico di **sale** e la polpa di 1/2 baccello di **vaniglia** finché sarà spumoso, poi incorpora 200 g di **mascarpone**, 100 g di **cioccolato bianco** fuso a bagnomaria molto dolce, 1 cucchiaio di frullato di lamponi e 1 cucchiaio di colorante rosso. Monta a neve l'**albume** con 2-3 gocce di **succo di limone** e aggiungilo al composto, mescolando delicatamente con una paletta dal basso verso l'alto. Conserva la crema in frigorifero. Per servire, suddividi la crema nelle pavlove, aggiungi **more**, grappolini di **ribes** e servi.

3 Lilla con crema pasticcera al rosmarino e frutti verdi

Prepara 4 cestini di meringa come indicato nella ricetta base, unendo 1 cucchiaino di frullato di **mirtilli di bosco** o **colorante lilla**. Porta a ebollizione 300 ml di **latte** in un pentolino con 2 rametti di **rosmarino**, poi eliminali. Intanto, monta 3 **tuorli** con 70 g di **zucchero** e un pizzico di **sale**, finché saranno gonfi e spumosi. Incorpora 40 g di **farina**, poi diluisci il composto con il latte caldo e porta a ebollizione a fiamma bassa, mescolando continuamente per circa 8-10 minuti, finché la crema si addenserà. Copri con pellicola a contatto e lascia raffreddare, quindi raffredda in frigorifero. Prima di servire, suddividi la crema prepaparata nei nidi di meringa, decora con fettine di **kiwi** e **chicchi d'uva**, poi completa con aghetti di rosmarino fresco.



8 fritti *super* CROCCANTI

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **M.BERGAMASCHI** RICETTE DI **F. PARRAVICINI**
FOTO DI **TOMÁS ROJAS**

Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

"Una ricetta di ispirazione decisamente tex-mex da servire con le salse più classiche come il ketchup, la senape e la maionese".

Lollipops di alette di pollo al sesamo

Per 4 persone
20 alette di pollo - 3 uova - 50 g di farina - 100 di pangrattato - semi di sesamo - olio di semi per friggere - sale - pepe

Taglia le alette di pollo all'altezza dell'articolazione, eliminando la parte finale con l'osso più piccolo, poi tira la pelle e porta tutta la carne verso l'alto, avvolgendola su se stessa, formando una specie di fagottino. **Passa i lollipops** di pollo prima nelle uova sbattute con un pizzico di sale e pepe e poi nel pangrattato mescolato con i semi di sesamo, scuotendoli per eliminare l'eccesso. **Friggi gli stecchi**, pochi per volta, in una padella ampia con abbondante olio a temperatura media (165°) per 4-5 minuti finché saranno dorati. Scolali su fogli di carta assorbente da cucina, sala e servili molto caldi.

Fritto misto di pesce classico

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 15 minuti

16 gamberi piccoli da frittura - 8 calamari piccoli già puliti - 300 g di pesciolini misti da frittura o acciughe freschissime, già puliti - farina 00 - olio di semi o di oliva (non extravergine) - sale

Sciacqua i calamari e asciugali con carta da cucina. Tagliali ad anelli di circa 0,5 cm di spessore. Lava i gamberi e i pesciolini, scolali e asciugali leggermente, tamponandoli con carta assorbente. Versa abbondante farina in una ciotola ampia e passaci prima i gamberi, poi i calamari con i tentacoli e infinei pesciolini, scuotendoli bene per eliminare l'eccesso. **Scalda abbondante olio** in una padella ampia e friggi prima i calamari: abbassa la fiamma e cuocili per 4 minuti, girandoli di tanto in tanto. Scolali, trasferiscili in un piatto caldo, e coprili con alluminio per tenerli in caldo. Alza la fiamma e friggi i gamberi 2 minuti, finché sono dorati, scolali e tieni in caldo. **Tuffa nell'olio** i pesciolini e cuocili per 2-3 minuti, finché saranno dorati e croccanti. Scolali su carta assorbente e mettili sul piatto di portata insieme a calamari e gamberi, sala e servi.





30 min. Preparazione + riposo

Cottura 20 min.

> “La versione salata di un grande classico della pasticceria di Carnevale, per sorprendere piacevolmente i tuoi ospiti”.

Chiacchiere salate con pepe ed erbe aromatiche

Per 4 persone
500 g di farina 00 - 50 g di burro - 3 uova - 2 cucchiai di vino bianco - 8 g di lievito in polvere per torte salate - 1 mazzetto con maggiorana, timo e rosmarino - olio di semi - sale - pepe

Versa in una ciotola la farina setacciata con il lievito, unisci il burro ammorbidito, abbondante pepe e un pizzico di sale e inizia a impastare. Aggiungi le uova, uno per volta, il vino e infine le erbe tritate finemente. Impasta e lavora la pasta finché sarà ben omogenea. Forma una palla, avvolgila con la pellicola e fai riposare almeno 30 minuti.
Dividi la pasta in 3-4 pezzi e stendili con il matterello o con la macchina per la pasta. Se usi la macchina, comincia dalla tacca più larga, piegando all'inizio la pasta in tre e restringendo gradualmente, fino a ottenere dei rettangoli di 2 mm al massimo di spessore. Dividi la pasta in rettangoli di circa 10x6 cm con la rotella dentellata e pratica 1-2 tagli interni paralleli al lato più lungo.
Friggi le chiacchiere in una padella con abbondante olio ben caldo finché saranno gonfie e dorate. Spolverizzale con un pizzico di sale e servile immediatamente ben calde.

Chips multicolori di patate e barbabietole

Per 4 persone
1 kg di patate miste (a polpa gialla, viola e dolci a polpa aranciata)- 1 barbabietola cruda - 1,5 l di olio di semi di arachidi o di oliva (non extravergine) - sale

Sbuccia le patate e tagliale a fettine molto sottili con la mandolina. Immergile in acqua fredda per eliminare l'amido in eccesso e lascia riposare per 15 minuti, poi scolale e stendile su carta assorbente da cucina ad asciugare. Procedi allo stesso modo con la barbabietola.
Scalda a fuoco medio l'olio in una padella ampia a bordo alto una friggitrice. Trasferisci poche patate per volta nel cestello estraibile della pentola, immergi nell'olio e friggi per 4-5 minuti a fuoco medio. Solleva il cestello e alza il fuoco, in modo che l'olio diventi bollente. Rimetti il cestello con le patate nell'olio e cuoci a fuoco vivo, finché saranno ben dorate e croccanti. Cuoci tutte le patate fino a esaurirle, poi friggi le barbabietole.
Sgocciola le patate, man mano che sono pronte su fogli di carta assorbente. Procedi allo stesso modo per la barbabietola. Trasferisci le chips in una ciotola, salale, mescolale e servile ben calde.

> “Puoi preparare chips anche con sedano rapa, zucca e topinambur, sempre tagliati sottilissimi e asciugati con carta assorbente da cucina”.

Preparazione 30 min.

Cottura 20 min.



consigli utili

salsa FACILE *E SAPORITA*

Accompagna le chips con una salsina tipo tartara: trita finemente 7-8capperi sott'aceto, 4 cetriolini agrodolci e le foglie di un ciuffo di prezzemolo, poi incorporale a 250 g di maionese pronta. Versa la salsa in una ciotolina e portala in tavola.

4mila E PIÙ VARIETÀ

Tante sono le diverse sottospecie botaniche delle patate: un numero enorme per il tubero che dopo riso e grano è la più importante risorsa per l'alimentazione umana.

COME **si usa** la pasta fillo

Simile alla pasta sfoglia ma ancora più sottile e leggera, la pasta fillo è di origine mediorientale ed è composta da tanti fogli sottilissimi come veli e si trova in vendita surgelata. Una volta scongelata, per evitare che si secchi, lasciala nella sua confezione e, mentre lavori, tienila coperta con un telo inumidito o con la pellicola. E' consigliabile spennellare i fogli, uno alla volta, con burro fuso oppure olio, prima di sovrapporli di nuovo, per ottenere una sfoglia ben gonfia e croccante.

Arancini di riso nei fagottini dorati

Per 4 persone
300 di riso Carnaroli - 50 g di passata di pomodoro - brodo vegetale - 60 g di grana grattugiato - 125 g di mozzarella - 3 fogli di pasta fillo surgelata - 2 uova - olio di semi - sale - pepe

Tosta il riso a secco in una casseruola senza aggiungere grassi, quindi inizia la cottura aggiungendo un po' alla volta mestoli di brodo bollente con la passata di pomodoro, mescolando spesso per circa 15-17 minuti, finché il riso sarà cotto ma ben al dente. Regola sale e pepe, condiscilo con il grana e stendilo su un vassoio per farlo raffreddare. **Preleva con le mani inumidite** una quantità di riso grande come un'albicocca, pratica un incavo al centro, mettici un cubetto di mozzarella, poi richiudi formando una pallina. **Passa gli arancini** nelle uova sbattute con un pizzico di sale e pepe, poi avvolgili con fogli di pasta fillo tagliati a misura, facendola aderire bene e formando dei fagottini. Friggili in abbondante olio ben caldo, finché saranno dorati e croccanti. Scolali su fogli sovrapposti di carta assorbente da cucina, sala e servi.

Preparazione 25 min.

Cottura 30 min.



"Finger food insolito: in versione più leggera, li puoi cuocere anche in forno già caldo a 180° per 30-40 minuti, girandoli a metà cottura".

"Per il ripieno degli arancini puoi sbizzarrirti con carciofini e peperoni sott'olio, olive, capperi, tonno acciughe, ragù e formaggi a piacere".



Preparazione 30 min.

Cottura 40 min.

Paccheri farciti di ricotta alle erbe e pomodori confit

Per 4 persone
200 g di paccheri - 250 g di ricotta di pecora - 150 g di pomodori confit o pomodori secchi - 100 g di grana padano grattugiato - 100 g di pangrattato - 2 uova - 1 mazzetto di erba cipollina - 2 rametti di timo - olio di semi per friggere - sale - pepe

Cuoci i paccheri in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolali al dente e condiscili con pochissimo olio, poi lasciali raffreddare. **Versa in una ciotola** la ricotta con il grana padano, i pomodori confit tagliati a pezzettini e l'erba cipollina tagliuzzata con le forbici, qualche foglia di timo, sale e pepe, mescola e trasferisci il composto in una sac-à-poche. **Farcisci i paccheri** con il ripieno, quindi passali prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato. Friggili in una padella ampia con abbondante olio bollente, pochi per volta, finché saranno ben dorati. Scolali su carta assorbente, spolverizzali con un pizzico di sale e servili immediatamente ben caldi.





Le pettole pugliesi

Per 6 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 15 minuti

500 g di farina 00 - 20 g di lievito di birra - 1 cucchiaino di zucchero - 400 ml di acqua minerale gassata - 4 cucchiai d'olio extravergine di oliva - olio di oliva per friggere - sale

Sciogli il lievito sbriciolato in una ciotolina con 4-5 cucchiai d'acqua tiepida e lo zucchero e fai riposare per alcuni minuti. Intanto, versa la farina setacciata in una ciotola grande, poi incorpora l'olio extravergine, l'acqua gassata tiepida, versandola a filo, e mescola bene. **Unisci il lievito**, 10-12 g di sale e impasta fino a ottenere una pastella molto densa. Copri con una pellicola e mettila a lievitare per 2 ore in luogo tiepido. **Immergi un cucchiaio** nella pastella e, aiutandoti con un secondo cucchiaio, forma una pallina e trasferiscila nella padella con abbondante olio ben caldo. Friggi le pettole, poche per volta, per 3-4 minuti finché saranno dorate, scolale man mano su carta assorbente da cucina, spolverizzale con un pizzico di sale e servile subito ben calde. A piacere, puoi insaporire l'impasto con acciughe sott'olio spezzettate, olive nere a pezzetti ed erbe aromatiche tritate.

> "L'impasto delle zeppole si può preparare anche con una variante di sola farina, lievitata e soffice, ma senza le patate".



Zeppole di patate alla napoletana

Per 10-12 pezzi
500 g di farina 00 - 150 g di patate - 3 uova - 100 g di zucchero - 100 g di burro ammorbidito - 25 g di lievito di birra - 200 ml di latte - 12 amarene sciroppate - zucchero a velo - sale

Lessa le patate, sbucciale e schiacciale con la forchetta in una ciotola. Sciogli il lievito con 2-3 cucchiai di latte tiepido e 1 cucchiaino di zucchero e fai riposare 5 minuti. Incorpora il burro, lo zucchero rimasto, un pizzico di sale e le uova, una per volta. Aggiungi la farina setacciata e impasta fino a ottenere un composto omogeneo. Mettilo in una ciotola, coprilo con un telo e lascialo lievitare in luogo tiepido per 1 ora. Impastalo di nuovo, poi lascialo lievitare ancora per un'altra ora. **Trasferisci l'impasto** in una tasca da pasticciere con bocchetta a stella e forma tanti filoncini di circa 12 cm di lunghezza, poi unisci le estremità, formando tante ciambelline. **Friggi le zeppole** in abbondante olio ben caldo, poche per volta, e sgocciolale su carta assorbente da cucina. Se preferisci, puoi disporre le zeppole sulla placca foderata con carta da forno e cuocerle in forno già caldo a 180° per circa 25 minuti, finché saranno dorate. Servile con un'amarena sciroppata e spolverizza con zucchero a velo.

golosissime CON CREMA *PASTICCERA*

Porta a ebollizione 500 ml di latte con la scorza di 1 limone non trattato. Intanto, monta 5 tuorli con 125 g di zucchero, poi aggiungi 70 g di farina, poca per volta, alternandola con il latte filtrato e mescolando. Cuoci la crema a fuoco basso mescolando per circa 10 minuti, finché si addenserà. Copri con una pellicola a contatto e lascia raffreddare, poi farcisci le zeppole e decora con ciliegine candite.

dolce antico

Ricetta tipica di Napoli, dove sono chiamate anche zeppole di San Giuseppe, questi dolci si preparano per la festa del santo, considerato il patrono dei venditori di pasta fritta.

Preparazione 30 min.

Cottura 15 min.







DI **MADDALENA PIACENTINO**

pentola a pressione



1
Riduce i tempi
La pentola a pressione è uno strumento utilissimo in cucina, poiché consente di ridurre i tempi di cottura degli alimenti a due terzi o, in certi casi, anche della metà, mantenendo integri sapore e principi nutritivi dei cibi.

2
La temperatura di ebollizione
La velocità di cottura avviene perché la temperatura di ebollizione dell'acqua, grazie alla pressione del vapore trattenuto nella pentola, sale a 120° rispetto ai 100° della cottura tradizionale. Inoltre nella pentola a pressione l'evaporazione del liquido di cottura è assai ridotta: occorre dunque diminuire la quantità di liquido e usare meno sale.

3
Le due valvole
Il coperchio ermetico blocca la fuoriuscita di aria e vapore, provocando un aumento della pressione. Per evitare che la pentola esploda, sul coperchio ci sono due valvole, una di cottura e una di sicurezza. Se la pressione diventa eccessiva, la valvola di cottura si alza e lascia fuoriuscire parte del vapore.

Per ogni cottura

Apertura brevettata
Questa pentola a pressione è caratterizzata dal nuovo sistema di apertura brevettato, facile da aprire con una sola mano e in un solo movimento. È inoltre dotata di ben 6 sistemi di sicurezza e della valvola Vitamin a due pressioni: posizione 1 per alimenti delicati come le verdure, posizione 2 per carne e pesce. Il fondo a 3 strati è adatto a tutti i piani di cottura, induzione inclusa (Icona Lagoeasy'UP, **Lagostina**, € 99,90).

Pasta e ceci alla toscana

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 30 minuti

180 g di penne rigate - 200 g di ceci 150 g di pomodori pelati - 200 g di passata di pomodoro - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di rosmarino - prezzemolo - bicarbonato - parmigiano grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lascia i ceci in ammollo in acqua fredda con bicarbonato la sera prima. Sciacquali quindi sotto l'acqua corrente e mettili nella pentola a pressione con il r rosmarino 1 l. di acqua fredda. **Chiudi il coperchio della pentola** a pressione e alza la fiamma al massimo. Quando la pentola raggiunge la pressione, abbassa la fiamma al minimo e calcola 15 minuti di cottura. In una padella con un filo di olio extravergine di oliva, unisci lo spicchio d'aglio e fai rosolare, aggiungi la passata di pomodoro e i pomodori pelati tagliati. Insaporisci con sale, rosmarino, pepe e fai cuocere per 10 minuti. Poi elimina l'aglio e versa la salsa nella pentola dei ceci. Mescola e regola il sale se necessario. **Versa la pasta** e fai cuocere per il tempo necessario. Quando sarà cotta trasferisci tutto nella zuppiera, condisci con 1 cucchiaio di olio a crudo, il formaggio grattugiato, una macinata di pepe, prezzemolo tritato e servi la pasta e ceci alla toscana ben calda.



PER UNA CUCINA sana e veloce



IN TUTTA SICUREZZA

Ti permette di scegliere la regolazione della cottura dolce o intensiva in base al tipo di alimento. La pentola ha ben 4 dispositivi di sicurezza; è in acciaio inossidabile con fondo spesso, adatta a tutti i tipi di piano cottura, anche al piano a induzione (Linea Smartclick, disponibile in tre misure, **Tescoma,** a partire da €139,90).



PENTOLA ELETTRICA

La pentola a pressione elettrica della collezione Masterpro by Carlo Cracco permette di risparmiare fino al 50% di energia. Ha 8 programmi di cottura preimpostati ed è possibile programmare l'inizio della cottura fino a 24 ore prima. Con la funzione Warming i cibi restano in caldo a cottura ultimata (ImpressioniAmo, **Bergnes,** € 145).



DESIGN MODERNO

Con design raffinato e moderno, questa pentola a pressione unisce l'estetica alla sicurezza. Il fondo incapsulato è ad alto spessore e multistrato a 5 livelli, per una migliore conduzione del calore. Il timer elettronico estraibile può impostare il tempo di cottura che si desidera. (Linea Natural Gourmet, **Tognana,** € 141,30).



È TUTTO NEL MANICO

La pentola a pressione da 4,5 litri, ha coperchio con chiusura a baionetta, dotato di 5 sistemi di sicurezza e 2 livelli di cottura. Tutta la tecnologia è concentrata nel manico: le impostazioni sono a portata di mano grazie al cursore di controllo all-in-one (Perfect Premium, **WMF,** € 200).

DI **MARILENA BERGAMASCHI**

Passito di Pantelleria

Chiamato "l'oro giallo di Pantelleria" per il suo **denso colore ambrato**, il prezioso vino dolce del centro del Mediterraneo è prodotto secondo un disciplinare severo, tutto è **coltivato e lavorato solo sull'isola**, dalla raccolta all'imbottigliamento, con molta manualità e su terrazzamenti scoscesi: un lavoro durissimo che ha dato a questa viticoltura l'aggettivo di 'eroica'. **Certificato Dop** è vino dall'aroma **fruttato e intenso**, ha profumi di frutta secca, sentori di arancia candita, datteri, miele e gusto cremoso al palato, rinfrescato da note agrumate. Perfetto sia con **dolci tradizionali siciliani** sia con piccola pasticceria, è una vera delizia con biscottini di pasta di mandorle, torte e crostate. Strepitoso da assaporare con **formaggi erborinati e stagionati pregiati**, è un grande classico con **paté de foie gras**. Il modo migliore per gustarlo è freddo ma non troppo, a una temperatura di 10-12°.



ZONA DI PRODUZIONE

L'isola di Pantelleria si trova a sud della Sicilia, proprio al centro del Mediterraneo. Un territorio fra sole e mare, spazzato dal vento e dalla salsedine, perfetto per far crescere e appassire gli antichi pregiati vitigni zuccherini di Moscato e di Zibibbo.



la giusta **ricetta**

PASTINE DI MANDORLE



Sbatti con una forchetta 3 albumi con un pizzico di sale e 2 gocce di essenza di mandorle amare. Poi incorpora poco per volta 200 g di farina di mandorle mescolata con 200 g di zucchero semolato fine. Con le mani inumidite, forma tante palline della grandezza di una noce e disponile distanziate fra loro sulla placca, foderata con carta forno. Appiattiscile leggermente e spolverizzale con abbondante zucchero a velo. Cuoci i dolcetti in forno già caldo a 160° per circa 15 minuti, finché saranno appena leggermente dorati, in modo che l'interno restino morbidi. Sfornali, lasciali raffreddare completamente e conservali dentro scatole di latta.



PRENDI NOTA GLI AROMI

Al naso spiccano subito gli aromi intensi di frutta matura a polpa gialla, combinati a quelli di pasticceria da forno e a sentori di fichi secchi e miele: l'ingresso in bocca è avvolgente, con note speziate e sensazione agrumata che dona freschezza e persistenza.

veg PER TUTTI



Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Canederli di cavolo nero con fonduta

Mi è sempre piaciuto rivisitare le ricette tradizionali di altre regioni aggiungendo qualcosa di tipico della mia Toscana. Ecco che i canederli di pane raffermo tirolesi incontrano il cavolo nero, l'aglio, l'olio, il pecorino: il risultato di questa contaminazione è una gioia per cuore e palato.
Pulisci 500 g di **cavolo nero** eliminando la base coriacea delle foglie, taglialo grossolanamente e lessalo per circa 30 minuti. Scolalo e ripassalo in padella con 2 spicchi d'aglio tritati, 1 **peperoncino secco** sbriciolato e un ricco giro d'olio evo. Insaporisci con sale e noce moscata. Lascia intiepidire. Trasferisci il cavolo in un mixer con 2 uova e frulla. Versa il composto in una ciotola,con 50 g di **pane raffermo** a dadini, 50 g di latte, 30 g di pecorino romano, 25 g di farina e amalgama. Fai riposare 15 minuti coperto con un canovaccio. Poi forma i canederli, preleva una porzione di impasto per volta e lavorala tra l e mani inumidite per ottenere pallotte da circa 50 g. Adagia i canederli su un canovaccio spolverato di farina e fai riposare 30 min. In una casseruola con un giro d'olio soffriggi 1 spicchio d'aglio in camicia e 1 peperoncino secco intero, eliminali e poi unisci 200 g di latte intero e 180 g di **pecorino toscano fresco**. Insaporisci con sale e rosmarino tritato finemente. Cuoci a fuoco dolce, mescolando con una frusta fino a ottenere una salsa. In una pentola, porta a bollore l'acqua salata e tuffa i canederli. Copri con un coperchio lasciando uno sfiato e abbassa la fiamma. Cuoci per circa 15 minuti. Scola i canederli e servili sopra la fonduta al pecorino, completa con olio, rosmarino e peperoncino macinato.



“Che ricchezza, il pane raffermo: base di zuppe, polpette, panzanelle. Protagonista dei canederli, un piatto che accomuna le cucine mitteleuropee e conosce tante versioni. Quella del Trentino-Alto Adige prevede pane bianco a crosta fine (panini, rosette) tagliato a dadini di circa mezzo cm, ma puoi usare il pane che hai in casa, avendo cura di grattugiarne la crosta”.

Ottimi anche in brodo
I canederli di cavolo nero sono buonissimi anche in brodo: un buon brodo vegetale, preparato con il dado fatto in casa che trovi sul sito di GialloZafferano, andrà benissimo! Non dimenticare però di cuocerli prima in acqua, proprio come si fa con quelli da condire.

e in più...

tu vuò fa' L'AMERICANO

Un insolito menu a base di patate dolci americane, per provare nuovi gusti e piatti nutrienti, perfetti per la stagione fredda. Dalla vellutata, classico comfort food, alle golose patate al cartoccio ripiene di formaggio. Per chiudere con una torta profumata con tante spezie

A CURA DI **METELLA RONCONI** RICETTE DI **MADDALENA PIACENTINO**

Vellutata con crostini

Per 4 persone

1 kg di patate dolci - 240 g di porri - 1 l di brodo vegetale - 20 g di burro - olio extravergine d'oliva - 150 ml di panna fresca - 4 fette di pane casareccio - timo fresco - maggiorana - qualche foglia di prezzemolo - 1/2 cucchiaino di paprika - sale - pepe rosa

Elimina l'estremità dei porri con le radici e la parte verde più coriacea; affettali sottilmente in diagonale e mettili ad appassire per circa 15-20 minuti in un tegame a fuoco basso assieme al burro e all'olio extravergine di oliva. Lava e pela le patate dolci; tagliale a cubetti, aggiungile ai porri e mescola. **Aggiungi il brodo vegetale** ben caldo; lascia cuocere con coperchio fino a che le patate saranno tenere, aggiungendo timo e maggiorana; ci vorranno circa 20 minuti. Quando le patate saranno cotte, versale in una ciotola: mixa con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema liscia. Aggiusta di sale e aggiungi la paprika. **Metti le fette di pane** su una teglia foderata di carta forno, cospargile con un filo di olio extravergine di oliva e infornale a 250° sotto al grill per circa 5 minuti. Tagliale a cubetti per farne dei crostini. Servi con qualche foglia di prezzemolo, 1 cucchiaio di panna fresca, qualche grano di pepe rosa e i crostini di pane.

Preparazione 20 min.

Cottura 45 min.



Dolce e nutriente

Rispetto alla patata classica, quella americana ha una pasta molto compatta e un sapore zuccherino che rimanda un po' a quello delle castagne. È infatti ricca di zuccheri semplici, ma anche di fibre, potassio e magnesio, vitamina A e B6. 100 grammi di patate dolci bollite forniscono al nostro organismo circa 80 calorie, con un apporto di grassi quasi nullo.



Preparazione 10 min.

Cottura 50 min

Jacket potatoes con stracchino di capra

Per 4 persone

4 patate dolci americane - 200 g di stracchino di capra - 2 cucchiaini di erba cipollina - olio extravergine d'oliva - sale

Lava le patate molto accuratamente, utilizzando anche uno spazzolino, per eliminare qualsiasi traccia di terra dalla buccia. Con l'aiuto di un pennello, o con le mani, ungi e sala le patate, poi con i rebbi di una forchetta bucherellale. Avvolgile nella carta stagnola.
Disponile in una teglia ricoperta di carta forno e cuoci in forno preriscaldato a 220° per circa 50 minuti (il tempo di cottura dipende dalla misura delle patate).
Una volta trascorso il tempo di cottura, togli le patate dal forno, apri il cartoccio e tagliale per il lungo, facendo attenzione a non arrivare fino al fondo per non tagliare la buccia. Finché sono calde, farciscile con il formaggio morbido e decora con l'erba cipollina tagliata a pezzetti. Servi le tue Jacket potatoes belle calde.

Crostata con panna fresca

Per 6 persone

700 g di patate dolci americane - 125 g di burro - 250 g di farina 00 - 100 g di zucchero a velo - 2 tuorli d'uovo (per la frolla) + 2 uova intere - 1 limone - 50 g di zucchero di canna - 1 arancia - ½ cucchiaino di cannella - 1 punta di cucchiaio di chiodi di garofano in polvere - 200 ml di panna fresca - noce moscata - 10 g di cacao in polvere - 100 ml di panna fresca per la decorazione - sale

Per la frolla, utilizza un mixer in cui mettere la farina, un pizzico di sale e il burro, fai andare e unisci lo zucchero a velo, la scorza di limone, infine i 2 tuorli d'uovo,lavora fino ad avere un composto compatto e omogeneo. Avvolgilo nella pellicola e raffredda in frigorifero per almeno 30 minuti.
Per la farcitura: pela le patate dolci e tagliale a cubetti. Cuocile in una pentola d'acqua per circa 20 minuti, scolale e riducile in purea con una forchetta; unisci la noce moscata, la scorza d'arancia grattugiata, la polvere di chiodi di garofano, la cannella, il cacao, lo zucchero di canna, le 2 uova intere e 200 ml di panna fresca. Mescola bene l'impasto e poi versa anche il succo dell'arancia.
Togli la pasta frolla dal frigorifero e stendila con un matterello su un ripiano leggermente infarinato a uno spessore di circa 1 cm. Adagiala in una teglia per crostate da 26 cm, imburrata e infarinata. Versa il ripieno sulla base di sfoglia e livellalo bene con l'aiuto di una spatola. Cuoci la crostata in forno preriscaldato a 170° per circa un'ora. Lascia raffreddare e, prima di servire, decora con qualche ciuffetto di panna montata.



30 min. Preparazione + riposo

Cottura 80 min.

Una torta very yankee

La crostata di patate dolci è un dessert della tradizione americana originario degli Stati del Sud; sostituisce la classica torta di zucca.



> “La zucca Delica, dalla buccia liscia, verde scuro e dalla forma arrotondata e dal gusto dolce, è usata in numerose ricette.”

8 insalate *invernali* DETOX

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

RICETTE DI **ANDREA PIGA**
FOTO DI **ANGELO LEONARDO**

Preparazione 15 min.

Cottura 30 min.

Zucca al forno, mele annurche e radicchio

Per 4 persone
1 zucca Delica - 2 cespi di radicchio tardivo trevigiano - 2 mele annurche - anacardi - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Prepara la zucca lavandola accuratamente perchè dovrai usarla con la buccia, asciugala con un canovaccio. Adagiala sopra un tagliere e tagliala a metà.
Con l'aiuto di un cucchiaio pulisci l'interno dai filamenti e dai semi e tagliala a fette abbastanza sottili senza togliere la buccia. Adagiale su una placca da forno rivestita di carta da forno. Cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti o fino a quando la zucca risulta morbida infilando la forchetta.
Intanto, prepara la vinaigrette: in una ciotolina, metti un pizzico di sale e pepe con 8 cucchiai d'olio; sbatti il composto con una forchetta. Lava e sfoglia il radicchio. Affetta quindi le mele con la buccia. Disponi in una ciotola la zucca, il radicchio, le mele e gli anacardi. Condisci con la vinaigrette e una macinata di pepe nero.

Indivia brasata con patate dolci

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 40 minuti

300 g di patate dolci - 4 cespi di indivia belga - prugne secche - rametti di rosmarino - pinoli - olio extravergine - glassa di aceto balsamico - sale - pepe

Pulisci i cespi di indivia eliminando le foglie esterne sciupate. Lava la parte rimasta e taglia i cespi a metà per il lungo poi elimina la base del torsolo. Accomoda i mezzi cespi in una pirofila unta di olio, condiscili con un filo di olio, sale, pepe e infornali a 200° per circa 15 minuti.
Metti le patate dolci in un pentolino con abbondante acqua, porta a bollore e lessale per circa 20 minuti o fin quando avranno raggiunto la morbidezza che preferisci. Quando le patate saranno cotte, scolale e tagliale a rondelle dello spessore di 1,5 cm. Pelale ancora tiepide.
Mescola i pinoli con olio e sale. Saltali in una padella, a fuoco medio, fino a quando saranno leggermente dorati e profumati. Disponi tutte le verdure in un piatto e condisci con la glassa di aceto balsamico e qualche ago di rosmarino.





> "Le insalate in barattolo preparate in casa sono un'alternativa salutare ed economica al solito panino e al take-away."

Preparazione 20 min.

Cottura 15 min.

Cavolo riccio con mango e ceci arrostiti

Per 4 persone
240 g di ceci cotti - 2 mele stark - 2 mango - 2 mazzetti di cavolo riccio - olio extravergine d'oliva - aceto di mele - semi di zucca - cranberry essiccati - sale

Scola i ceci dalla loro acqua di conserva e mettili in una teglia foderata di carta forno senza sovrapporli. Cuocili sotto il grill del forno preriscaldato a 200° per 3 minuti, poi estrai la teglia per scuoterla e cuoci per altri 2/3 minuti, per ottenere una cottura uniforme.
Apri il mango elimina il nocciolo e taglialo a fette: scaldale velocemente su una piastra, pochi minuti per lato. Spegni e taglialo a cubetti tutti uguali.
Lava il cavolo riccio, elimina le coste e taglia finemente solo le foglie tenere. Lava e taglia anche le mele a fettine sottili senza pelarle. Adagia in una ciotola le foglie di cavolo, aggiungi le mele, i cubetti di mango, i semi di zucca e i cranberry. Condisci con olio extravergine, sale e aceto di mele.

> "Un mix agrodolce per un'insalata fresca, profumata, ricca di sapori insoliti e contrastanti".

Giardiniera con cannellini in barattolo

Per 4 persone
2 carote - 400 g di cimette di broccoli - 8 ravanelli - 240 g di tofu affumicato - 150 g di ceci cotti - olio - aceto di mele.
Per l'hummus: 240 g di fagioli cannellini cotti - 3 cucchiai di tahina - 2 cucchiai di succo di limone - olio extravergine - paprika - sale - pepe

Per l'hummus di fagioli cannellini: scola i fagioli conservando un po' di acqua di conserva. Frullali nel mixer, aggiungi la tahina, il succo di limone, la paprika. l'olio, il sale. Se necessario aggiungi 1 cucchiaio dell'acqua di conserva dei cannellini.
Fai tostare i ceci in una padella antiaderente con un filo d'olio e la paprika. Lessa in una pentola d'acqua le carote tagliate a pezzi e le cimette di broccoli. Taglia a fettine sottili i ravanelli. Condisci le verdure con olio extravergine e aceto di mele.
Riempi il barattolo di vetro partendo dall'hummus di fagioli cannellini e prosegui inserendo le carote, il tofu affumicato a pezzetti, i broccoli e i ravanelli e i ceci tostati.



Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.

ricchi di FIBRE *E ANTIOSSIDANTI*

Le verdure a foglie verdi, così come i broccoli e tutta la famiglia dei cavoli, sono ricchi di fibre e di antiossidanti ottimi per la salute cardiovascolare. I kiwi e le mele regolarizzano il transito intestinale. I kiwi sono anche ricchi di acido folico, rafforzano il sistema immunitario e d'inverno aiutano a prevenire influenze e raffreddore; le mele sono utili per chi soffre d'asma.

dolci americane

Le patate dolci dette anche americane, rispetto a quelle comuni hanno il vantaggio di possedere un indice glicemico più basso.



variante con capperi E OLIVE

Pulisci 1 broccolo eliminando il gambo centrale più duro e le foglie esterne. Dividilo in cimette, lavale e fai cuocere a vapore per circa 8 minuti fino a quando sono tenere oppure sbollentale in acqua salata. In una padella fai imbiondire 2 spicchi d'aglio leggermente schiacciati con l'olio, unisci del peperoncino, 2 cucchiai di olive nere, 1 cucchiaio di capperi dissalati, fai insaporire 1 minuto. Unisci le cimette di cavolo e fai cuocere a fuoco medio per circa 8 minuti. Aggiusta di sale e pepe e servi.

In pausa pranzo

Scegli il meglio e prova le insalate: Cuor di gusto, Ricca e Poker. Ricche di ortaggi invernali, olio extravergine e aceto balsamico (OrtoRomi 170 g. a 2,99 €).



Broccolo romanesco con spinacino e goji

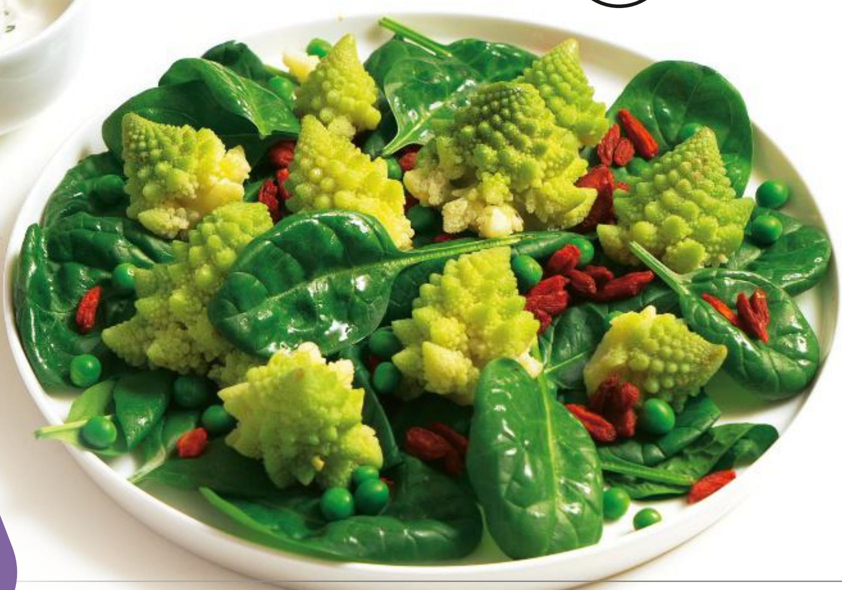
Per 4 persone
Per l'insalata: 1 broccolo romano - 150 g di spinacino novello - 200 g di pisellini surgelati - bacche di goji
Per la salsa: 170 g di yogurt greco - aglio 1 spicchio piccolo - limone - 2 cucchiai di olio extravergine - erba cipollina - sale

Pulisci il broccolo romanesco eliminando le foglie e staccando le cimette dal torsolo. Sciacqua le cimette sotto l'acqua corrente. Disponi poi le cimette nella vaporiera. In genere occorrono circa 10 minuti con gli appositi cestelli appoggiati sopra la pentola. **Cuoci al vapore anche i pisellini surgelati**: bastano solo 2-3 minuti per la cottura. Lava le foglie di spinacino. A questo punto unisci in una ciotola il broccolo, i piselli cotti, le foglie di spinacini e qualche bacca di goji. **Per la salsa:** versa in un piccolo recipiente lo yogurt greco; affetta molto sottile lo spicchio d'aglio e uniscilo allo yogurt. Aggiungi l'olio e il succo di 1 spicchio di limone. Amalgama bene gli ingredienti per formare una crema densa. Taglia l'erba cipollina in pezzetti molto piccoli e uniscili allo yogurt.

> "Il broccolo "romanesco" è una varietà di cavolo originario della regione Lazio. Se ne consuma solo l'infiorescenza".

Preparazione 20 min.
Cottura 15 min.





> "L'hummus è una crema gustosa e ideale da spalmare sui crostini come antipasto; veloce da preparare se utilizzi i ceci già cotti."

Preparazione 15 min.
Cottura NO

Hummus di ceci con noci pecan, pere e quartirolo

Per 4 persone
300 g di ceci cotti - 3 cucchiai di salsa tahina 1/limone - 1 spicchio di aglio - 1 cucchiaino di paprika - 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva - 1 ciuffo di prezzemolo - 2 pere Kaiser - 200 g di formaggio quartirolo - 6 noci pecan - semi di zucca - menta - olio d'oliva aromatizzato al rosmarino - sale

Per fare l'hummus, sbuccia e trita finemente l'aglio, lava e trita anche il prezzemolo. Frulla i ceci con la salsa tahina e il succo di mezzo limone. Aggiungi l'aglio, il prezzemolo, la paprika, 1 cucchiaio d'olio d'oliva e il sale fino a ottenere una crema liscia e omogenea. **Sbuccia e taglia a fettine** le pere Kaiser e aggiungile all'hummus insieme alle noci pecan divise a metà e al quartirolo a pezzetti irregolari. Condisci con olio d'oliva aromatizzato al rosmarino. Decora con semi di zucca e piccole foglioline di menta.



Con kiwi zucchine e avocado

Per 2 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura NO

2 kiwi - 2 avocado maturi - 2 lime - 2 mele granny smith - 2 pere Williams - 2 zucchine - 100 g di spinacino novello- 100 g di germogli di piselli - 1 cucchiaio di semi di papavero - olio extravergine - aceto di mele - sale - pepe

Per prima cosa lava e sbuccia la frutta. È indispensabile l'utilizzo di una mandolina per tagliare a fette molto sottili le zucchine e l'avocado. Taglia a fette piuttosto sottili anche le mele e le pere e a spicchi i kiwi. **Prepara una vinaigrette** mescolando il succo di lime, l'olio, l'aceto; sala e pepa a piacere. Aadagia sul fondo di una ciotola le foglie di spinacino novello, quindi arrotola le fettine di zucchine e componi delle roselline con le fettine di avocado. **Aggiungi le fette di mele**, le pere, i germogli. Spolverizza con i semi di papavero. Condisci l'insalata con la vinaigrette e porta in tavola.



10 min. Preparazione + riposo

Cottura NO



"Per primosale s'intende un determinato grado di stagionatura del formaggio pecorino; le forme subiscono una sola salatura (da cui il nome)."

Cavolo cappuccio con mandorle e primosale

Per 4 persone
1 cavolo cappuccio viola - 200 g di formaggio primosale - mandorle pelate - semi di sesamo bianchi - semi di papavero - olio extravergine d'oliva - aceto di lampone - sale - pepe

Elimina le foglie esterne del cavolo cappuccio: le rimanenti più tenere lavale, asciugale e tagliale a striscioline sottilissime. **Mettile in una ciotola**, aggiungi sale, olio extravergine d'oliva e aceto di lampone. Mescola per bene e lascia appassire il tutto per circa due ore. **Tosta le mandorle in un padellino** antiaderente senza grassi aggiunti per pochi minuti. Prepara l'insalata aggiungendo il formaggio primosale tagliato a fettine e le mandorle tostate ormai tiepide. Completa la preparazione con semi di papavero, semi di sesamo bianco e qualche goccia di olio a crudo. L'insalata è pronta da servire.

consigli utili

PERFETTO
PER LA DIETA

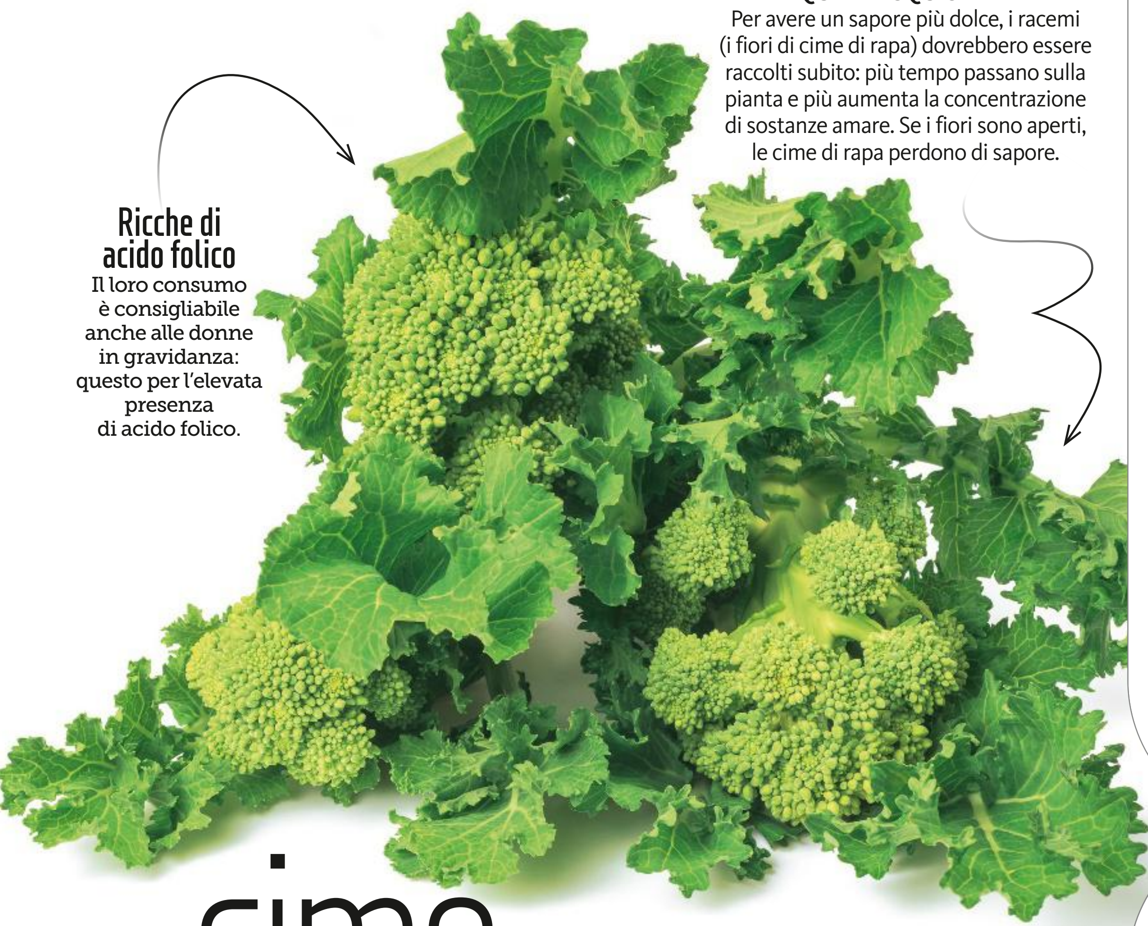
Il cavolo viola è un ottimo alleato per chi è a dieta, perchè ricco di antocianine, i pigmenti da cui dipende la colorazione, che stimolano il metabolismo, oltre ad avere la capacità di saziare a lungo.

40
GRAMMI
È il quantitativo ideale di frutta secca da consumare quotidianamente, meglio se a colazione o nei due spuntini di metà giornata.

A CURA DI **METELLA RONCONI** RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

QUALI ACQUISTARE
Per avere un sapore più dolce, i racemi (i fiori di cime di rapa) dovrebbero essere raccolti subito: più tempo passano sulla pianta e più aumenta la concentrazione di sostanze amare. Se i fiori sono aperti, le cime di rapa perdono di sapore.

Ricche di acido folico
Il loro consumo è consigliabile anche alle donne in gravidanza: questo per l'elevata presenza di acido folico.



cime di rapa

La cima di rapa è un ortaggio annuale tipico del centro-sud Italia, **Puglia e Campania** in particolare. Si tratta dell'ortaggio *Brassica Campestris*, varietà *Cymosa*, di cui si mangiano, previa cottura, le foglie più tenere e le infiorescenze custodite all'interno dell'ortaggio. Da alimento della cucina povera hanno conquistato i palati di tutta la penisola con il loro inconfondibile sapore leggermente **amarognolo e piccantino**. Oltre ai piatti tradizionali pugliesi e campani, le cime di rapa si prestano a tante altre preparazioni e sono molto versatili in cucina: ottime con la pasta ma anche per insaporire risotti, torte salate vegetariane. È un alimento consigliabile anche per **chi è a dieta**: 100 grammi corrispondono solo a 32 Kcal. Contengono buone quantità di calcio, fosforo e ferro, oltre alle vitamine A e C e un elevato quantitativo di polifenoli, antiossidanti naturali.



LE FAMOSE orecchiette

Orecchiette con cime di rapa è uno dei piatti più conosciuti della cucina pugliese. Si tratta di una pasta di semola di grano duro preparata con sale e acqua, dalla forma circolare e incavata al centro con la pressione del pollice. Si possono gustare fresche o essiccate. Nella ricetta classica si aggiungono peperoncino, pangrattato tostato e filetti di acciughe (eliminabili per i vegetariani).

PRENDI NOTA

I TIPI DI COTTURA

Il metodo più semplice per cuocerle è sbollentarle per qualche minuto in acqua salata. In alternativa si possono fare al vapore. Ci vorranno circa 10 - 15 minuti. Se le infiorescenze e le foglie sono particolarmente tenere puoi cuocerle direttamente in padella per 10 minuti, saltandole con olio, aglio e peperoncino e, se serve, con un goccio d'acqua.





Crema con porri e pasta integrale

Preparazione **20 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di cime di rapa - 60 g di olio extra vergine d'oliva - 200 g di pasta reginelle corte integrali - 200 g di porro - 2 cucchiai di panko (pangrattato giapponese) - sale - pepe



Pulisci le cime di rapa eliminando la parte bassa più coriacea, lavale e tagliale a pezzetti. A parte prepara un fondo facendo appassire a fiamma dolce con un filo d'olio il porro tagliato a julienne, aggiungi le cime di rapa, copri con acqua a filo degli ingredienti e cuoci per 15 minuti con il coperchio.



Scolale e falle raffreddare immediatamente in acqua fredda in modo da non alterare la clorofilla e quindi mantenere il loro colore verde brillante. Poi frullale con un mixer a immersione emulsionando con olio a filo e regolando sale e pepe.



Cuoci la pasta scolandola molto al dente e lasciala intiepidire all'aria (la cottura proseguirà anche dopo averla scolata). Servi la crema moderatamente calda, guarnendo con la pasta, una spolverata di pane panko per la croccantezza e un filo d'olio a crudo.

la ricetta in più

Focaccia con pomodori secchi

Per 2 persone
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 30 minuti

Per l'impasto: 100 g di farina di semola - 100 g di farina manitoba - 100 ml di acqua - 4 g di lievito di birra - 1 cucchiaio di olio extravergine - sale - Per la farcitura: 240 g di cime di rapa lessate - 1 cipolla rossa - pomodori semi secchi sott'olio - pinoli - peperoncino in polvere

Affetta sottilmente la cipolla. Sciogli in una ciotola il lievito di birra in una tazzina d'acqua sottratta dal totale. Unisci le due farine alternandole e l'acqua rimasta. Verso la fine aggiungi anche il sale e 1 cucchiaio d'olio d'oliva. Mescola con un cucchiaio di legno. Lavora l'impasto sopra una spianatoia infarinata. Rimettilo nella ciotola, coprilo e fallo lievitare per 2 ore e mezza in forno spento, con luce accesa. **Quindi stendilo** con le mani direttamente in una teglia con carta da forno, unta con un po' d'olio. Farcisci con le cime di rapa, le fettine di cipolla, i pomodori sott'olio tagliati a pezzettini, qualche pinolo e un pizzico di peperoncino in polvere. Cuoci in forno preriscaldato a 200° per 25/30 minuti.





MELA VAL VENOSTA: QUANDO IL MICROCLIMA IDEALE È ALL'ORIGINE DELLA BONTÁ E DELLA BELLEZZA

La Val Venosta è per le mele come una SPA magica e incontaminata nel cuore delle Alpi, dove bontà e bellezza germogliano in modo naturale e genuino. Ma c'è anche la passione dei melicoltori che, al pari degli operatori di benessere, le assistono con calore e impegno. Questa premura si unisce alla purezza di un ecosistema ricco e rigoglioso, caratterizzato da un clima idilliaco, in cui le mele Val Venosta non solo sono di casa, ma si trovano in Paradiso! Perché da nessun'altra parte le mele stanno così bene come in Val Venosta? È facile da intuire...

Perché in Val Venosta... anche le mele sono abbronzate!

Con oltre 300 giorni di sole, le mele della Valle sono baciate e riscaldate dai raggi solari per tutto l'anno. Il sole regala loro un colorito vivace e brillante, ne aumenta il grado di dolcezza e apre le danze alle api che, nel periodo della fioritura, volteggiano tra i meleti attratte dai colori intensi e dai profumi inebrianti. Grazie a questo trattamento di luce, le Golden Delicious della Val Venosta sviluppano, sul lato esposto al sole, una seducente "guanciotta" rossa, tipica dei frutti coltivati in zone collinari e simbolo di alta qualità, che le rende ancora più saporite e belle.

Perché in Val Venosta... anche le mele sono abbronzate!

Anche nella "SPA" naturale Val Venosta, i trattamenti anti-aging fanno parte integrante della routine di

bellezza. Ma qui, è la natura a dirigere e a dettare i tempi. L'altitudine della zona di produzione e l'elevata differenza di temperatura tra giorno e notte agiscono come un ottimo trattamento di benessere sulle mele venostane. Si sa, l'alternanza freddo-caldo regala effetti incredibili al nostro organismo, e così anche le mele beneficiano della medesima cura e di tutti i suoi magici effetti. E questo perché, proprio grazie all'altitudine, si rallenta la divisione cellulare e, quindi, la maturazione delle mele. Pertanto, diventano più saporite. Ma, in compenso, i 25 gradi di differenza tra giorno e notte fanno sì che le mele della Valle si conservino benissimo, maturando anche quella deliziosa croccantezza che le rende inconfondibili. Di conseguenza, le mele della Val Venosta sono più compatte e "toniche" e si conservano più a lungo, mantenendo un aspetto giovanile, fresco e naturale, anche una volta arrivate a casa nel portafrutta.



Ultimo trattamento di bellezza: le mele sono accarezzate dal vento!

Se è vero che il sole mette di buonumore, è altrettanto vero che una leggera brezza è paragonabile a un dolce e lieve massaggio per le Mele Venostane! Perché anche in Paradiso soffia il vento, lo sapevate? Da Passo Resia fino a fondovalle, il viaggio della brezza venostana non si ferma mai e garantisce a tutti i meleti un clima secco e ventilato, ideale per produrre mele di montagna di altissima qualità. Questo clima poco piovoso è ben accolto tra i meleti della Valle perché aiuta i contadini a minimizzare l'utilizzo di fungicidi nella produzione delle mele e favorisce quindi, l'agricoltura naturale: sostenibile e attenta all'ecosistema. Le mele crescono dunque al naturale, sane e belle, senza subire trattamenti invasivi, non necessari e cullate dal massaggio del vento.

Come in ogni trattamento di bellezza, l'idratazione è fondamentale…Anche se qui piove poco, l'acqua prevista per dissetare il terreno e quindi, per assicurare la crescita e lo sviluppo in perfetta forma dei meleti e dei loro frutti, deriva dai ghiacciai e dai canali d'irrigazione circostanti. E la purezza delle acque è determinante per la qualità dei frutti. Grazie a questo sistema, nella Valle, tuteliamo tutta la magnificenza che ci circonda, riproponendola nelle nostre mele.

È per tutto questo che le mele, in Val Venosta, sono come in una SPA a dir poco Paradisiaca!



alghe

Approdate sulle nostre tavole dal lontano Giappone grazie al sushi, questi superfood meritano certamente più attenzione per le loro notevoli proprietà

A CURA DI **DANIELA TAGLIAFERRI**



Con semi di sesamo e sale marino integrale la spirulina è **tra gli ingredienti del gomasio**, alternativa salutare al sale da tavola.

Il successo dell'alga spirulina, molto apprezzata come integratore, arriva in Italia sulla scia dell'abitudine nata nei ristoranti giapponesi di consumare le alghe come veri e propri alimenti. Un'abitudine sana, perché queste "verdure di mare", che possiamo definire superfood, contengono un **tesoro di vitamine e sali minerali dalle proprietà antiossidanti e depurative; povere di calorie, hanno in compenso un alto contenuto proteico**. Inoltre, diversamente da pesci e molluschi, non assimilano le sostanze inquinanti presenti nelle acque. Il maggiore produttore mondiale è ovviamente il Giappone dove si consumano grandi quantità di alghe, in particolare nori, kombu e wakame. Abbiamo tutti assaggiato **l'alga nori** nel sushi, probabilmente senza sapere che è ricca di proteine: ne contiene circa la metà del suo peso da essiccata. Dal punto di vista nutrizionale **l'alga kombu** (nella foto in basso dela pagina accanto) **si distingue per il notevole contenuto di iodio**, microelemento prezioso per favorire il corretto funzionamento della tiroide e quindi stimolare il metabolismo. Aggiunta ai legumi secchi durante l'ammollo o la cottura li rende più morbidi e digeribili ed è un ingrediente che in Oriente si utilizza molto spesso per insaporire minestre di verdura e brodi vegetali: un'idea da copiare! Come le altre, anche la **wakame contiene molte proteine** ed è indicata per i regimi vegetariani, **cui si aggiungono iodio, selenio e vitamine**. Pur non avendo un ruolo di rilievo nella nostra cucina tradizionale, le alghe sono presenti anche nel nostro territorio. La **lattuga di mare** è **diffusa sulle coste del Mediterraneo** e vale la pena di aggiungerla alla dieta per gli alti livelli di vitamina C, calcio, magnesio e ferro. **Anche il Mare del Nord produce alghe commestibili**, ad esempio l'himanthalia Elongata o **alga Spaghetti di Mare** dalle proprietà antibatteriche e antiossidanti.

SPIRULINA
INTEGRATORE NATURALE

Caratterizzata dalla forma a spirale, cui deve il nome, la spirulina è una microalga che vive nelle acque dolci dove è presente un'alta concentrazione di bicarbonato di sodio, potassio, magnesio e selenio. È considerata un **alimento completo, perché contiene aminoacidi, minerali, vitamine e acidi grassi essenziali.** E grazie all'azione nutriente e ricostituente dei suoi principi attivi si comporta come un eccellente integratore naturale.

Nutrienti

Come ogni prodotto del mare, le alghe sono una **fonte primaria di iodio**, microelemento indispensabile per il corretto funzionamento della ghiandola tiroidea. Inoltre, contengono **più minerali** rispetto agli altri vegetali. In particolare, apportano ottime quantità di sodio, potassio, calcio, magnesio, zinco, azoto, zolfo, selenio, ferro e manganese. Tra i nutrienti contenuti nelle alghe troviamo ovviamente le **vitamine** A, B, C, D, E e K. E; pur essendo povere di grassi, in genere contengono piccole quantità di **acidi grassi essenziali** come gli Omega-3.

Buone per l'intestino

Le alghe contengono fibre solubili e insolubili in buona quantità. Le fibre favoriscono la sazietà, riducono il gonfiore e facilitano la digestione. Inoltre, stimolano la crescita di batteri intestinali "buoni" e aumentano la produzione di acidi grassi perticolari, che proteggono il rivestimento del tratto gastrointestinale.



WAKAME
In Giappone è tradizionalmente usata per la zuppa di miso . Si consuma anche in insalata, tagliata a striscioline e condita con olio di sesamo, aceto di riso e miele.

LATTUGA DI MARE MEDITERRANEA

La trovi fresca in pescheria o essiccata nei supermercati. Prima di usarla, sciacquala e poi scottala in acqua bollente non salata. Provala anche fresca, tagliata sottile, nelle insalate. Il suo gusto delicato ma piccante ti sorprenderà.

nordica spaghetti di MARE

Quest'alga bruna viene venduta essiccata in fogli; per consumarla devi reidratarla fino a quando aumenta di 10 volte il suo peso e poi condirla come ti piace. Puoi anche lessarla o cuocerla al vapore e gustarla con la pasta o il riso.

NORI
Protagonista del sushi, è la foglia verde che avvolge i maki. In commerico si trova essiccata in grandi fogli e va reidratata in acqua tiepida prima dell'uso.

10.000 varietà di alghe

CHILO CALORIE PER OGNI 100 GRAMMI

Le alghe danno un apporto in calorie che varia notevolmente. In ogni caso, considerando che il loro impiego è di pochi grammi, non è un problema.

nori	wakame	kombu	lattu ga di mare	spaghetti di mare
36 Kcal	45 Kcal	100 Kcal	200 Kcal	237 Kcal



Maki vegetariani all'avocado

Per 12 maki

200 g di riso per sushi cotto - 1 foglio di alga nori - 2 avocado - 1 confezione di germogli di soia - 1 lime - pasta wasabi - salsa di soia - zenzero marinato

Pela gli avocado, elimina il nocciolo, affetta la polpa e spruzzala con il succo di lime. Sciacqua i germogli di soia. **Taglia a metà la foglia di alga nori** e adagiala sul "makisu", il tappetino di bambù per il sushi coperto con un foglio di pellicola. Preleva 100 g di riso con le mani inumidite e adagialo sull'alga. creando uno strato omogeneo e lasciando libero 1 cm. di bordo. Al centro del rettangolo, distribuisci uno strato sottile di wasabi nel senso della lunghezza e coprilo con le fette di avocado e i germogli scolati. **Avvolgi il roll compattando il riso** fino a chiuderlo completamente. Ripeti le operazioni con la metà di alga rimasta. Sistema i due rotoli ottenuti su un tagliere e, con un coltello dalla lama liscia e affilata, taglia i rotoli al centro, poi dividi ogni metà in 3 parti, per ottenere infine 12 maki. Servi con salsa di soia, wasabi e zenzero marinato.



Bowl con quinoa nera, daikon e tofu

Per 4 persone

150 g di quinoa nera - 100 g di tofu affumicato - 1/2 avocado -1/2 radice di daikon - 1 cespo di radicchio - 2 cetrioli - 50 g di insalata di misticanza - 30 g di alghe wakame essiccate - 1 peperoncino verde - 2 cucchiai di salsa di soia - 2 cucchiai di olio di sesamo - 1cucchiaio di aceto di riso - 2 cucchiai di semi di sesamo - sale

Immergi le alghe in acqua tiepida 20 minuti per reidratarle. Porta a bollore 300 ml di acqua, sala e cuoci la quinoa 15 minuti a fiamma bassa col coperchio. Poi, tasferiscila in una bowl capiente e irrora con olio di sesamo. Pela la radice di daikon e dividila in strisce con il pelaverdure, lava le insalate e immergi tutto in acqua e ghiaccio. **Prepara la salsa** mescolando in una ciotola a parte salsa di soia, olio di sesamo, aceto di riso, semi di sesamo e il peperoncino a fettine. **Aggiungi nella bowl con la quinoa** le alghe scolate, l'avocado pelato e tagliato a cubetti, i cetrioli a fettine e le insalate croccanti, poi condisci con la salsa. Fai raffreddare in frigorifero 10 minuti. Intanto, scotta il tofu sulla piastra bollente, taglialo a cubetti, uniscilo nella bowl e porta in tavola.



Guacamole di spirulina

Per 4 persone

1 avocado - 10 g di alga spirulina in polvere - 5 cm di radice di zenzero - 2 cipollotti - 2 cucchiai di succo di lime 10 mandorle sgusciate - 1 banana - 1 cucchiaiodi semi di papavero - cimette di menta fresca

Taglia a metà l'avocado, elimina il nocciolo centrale e ricava la polpa con un cucchiaio. Versala in una ciotola e schiacciala con una forchetta per ottenere la consistenza di una crema. **Lava i cipollotti e tagliali** finemente, pela la radice di zenzero e grattugiala. Nella ciotola con la polpa di avocado aggiungi: lo zenzero grattugiato, i cipollotti, il succo di lime, la polvere di spirulina e mescola per amalgamare. **Decora con fettine di banana**, mandorle sgusciate, semi di papavero e qualche cimetta di menta fresca.

DI **METELLA RONCONI**

LA PSICOLOGIA della CASA

L'abitazione può influenzare molto la nostra vita. Alcuni ambienti favoriscono idee più creative, per esempio le stanze con i **soffitti alti**. È importante anche creare **spazi protetti** in cui rifugiarci che permettano di sentirsi al sicuro e rilassarsi. Sono consigli della **psicologia ambientale**, una branca della psicologia che si occupa del rapporto tra la psiche umana e l'ambiente abitativo che ci circonda.

consigli e trucchi

COME EVITARE L'UMIDITÀ

Durante i mesi freddi dell'anno i nostri appartamenti sono particolarmente soggetti ai danni da umidità che possono causare problemi al nostro benessere abitativo e perfino alla nostra salute. Ecco qualche semplice consiglio per prevenirli. Affinché il riscaldamento funzioni correttamente, i caloriferi non devono essere coperti da tende o mobili. Inoltre va mantenuta una distanza tra la parete esterna e i mobili in modo che l'aria calda della stanza possa circolare correttamente in questa zona e le pareti verso l'esterno non diventino troppo fredde. Se le finestre e i davanzali sono bagnati, meglio asciugarli subito e aprire tutte le finestre contemporaneamente per 2-3 minuti per assicurare il ricambio d´aria. Una buona idea può essere l'acquisto di un deumidificatore portatile, utile non soltanto d'estate, ma anche in inverno per evitare la formazione di muffa e batteri e far sì che i panni si asciughino prima. Mentre cucini, ricordati di accendere sempre la cappa di aspirazione. È bene assicurarsi anche del corretto funzionamento delle ventole in bagno, aprire le finestre dopo aver fatto la doccia e asciugare accuratamente le piastrelle e le pareti divisorie in vetro.

inquinamento INDOOR

Non è noto a tutti, ma una gran parte delle esposizioni nocive per la nostra salute legate alla scarsa qualità dell'aria si annida proprio nella nostre case. Le più impattanti sono quelle che vengono attivate da noi stessi, per esempio quando non usiamo correttamente un prodotto, oppure quando facciamo le pulizie mischiando i detersivi. Un'altra causa può essere l'utilizzo nella nostra abitazione di materiali che rilasciano sostanze nocive: innanzitutto pitture e vernici o persino alcuni profumatori d'ambiente, ma anche tessuti d'arredamento per esempio di tende, divani, tappezzerie. Una corretta ventilazione è la più semplice e miglior soluzione per eliminare qualsiasi sostanza che può nuocere alla nostra respirazione e naturalmente sono utili anche i purificatori d'aria, che oggi infatti stanno diventando sempre più diffusi.



Evita il vapore
Al termine del programma, aspetta 30 minuti prima di aprire la lavastoviglie, in modo che il vapore non fuoriesca nella cucina.



UN GIARDINO SUL TETTO

Un tetto verde (o tetto giardino), non riguarda solo l'aspetto decorativo, visto che si tratta di una vera e propria copertura vegetale dell'edificio. Un tetto giardino non è solo bello da vedere, ma offre notevoli vantaggi all'edificio e a chi lo abita. **Le coperture green,** infatti, migliorano la salute e riducono l'inquinamento ambientale, oltre a consentire di mantenere meglio il calore in inverno e una temperature mite in estate. Il tetto verde, inoltre, contribuisce alla riduzione dell'inquinamento acustico, grazie alla barriera creata dal substrato di coltura e dalle piante. Oggi per fare una trasformazione di questo tipo si può **usufruire del Bonus verde**, che va ad aggiungersi al resto di quelli previsti dalla nuova Legge di Bilancio, un incentivo che prevede detrazioni fiscali per la sistemazione del verde domestico, dai giardini ai terrazzi, compresi quelli pensili da fare sul tetto.



GIROLOMONI

Grani antichi e tradizioni locali

Tagliatelle con grani antichi e maltagliati semi integrali sono le ultime novità in casa Girolomoni, l'azienda biologica pesarese che ha lanciato sul mercato tre nuovi prodotti per continuare a valorizzare i grani antichi, con un occhio attento alla tradizione gastronomica marchigiana. La Girolomoni amplia l'assortimento del formato tagliatelle, da sempre prodotto senza uova, nelle varianti con i due grani antichi: farro dicoccum e Senatore Cappelli. Novità assoluta quella del maltagliato: con questo nuovo formato di pasta tipicamente marchigiano, prodotto con semola di grano duro semi integrale, si conferma la passione per le tradizioni locali da sempre portata avanti dalla cooperativa fondata da Gino Girolomoni. Il recupero dei grani antichi è una caratteristica della Girolomoni, culla del biologico in Italia: tornare ad utilizzare specifiche tipologie di grani significa tutelare la biodiversità e preservare il patrimonio genetico colturale. A trarne beneficio non sono solo il territorio e gli agricoltori coinvolti in filiera, ma anche e soprattutto il gusto.



OROGEL

"Crea Tu"

"Crea Tu" di Orogel rappresenta una piccola rivoluzione nel segmento surgelati che si propone di risolvere un problema quotidiano: preparare pranzi e cene ogni giorno, con sempre meno tempo a disposizione, ma determinati a creare menu variati, gustosi e attenti al benessere. "Crea Tu" è una collezione di quattro mix di verdure surgelate, coltivate in Italia dai soci produttori Orogel, sapientemente abbinate, già insaporite con erbe aromatiche e spezie, condite con un filo d'olio, pronte per trasformarsi in passe-partout per ogni ricetta. Il packaging è riciclabile. Sulla confezione è in più presente un Qr code attraverso il quale è possibile accedere alla vasta proposta di ricette con il Crea Tu firmate Orogel. Quattro le varianti: Mix di peperoni, zucchine e melanzane grigliate; Mix di broccoli, cavolfiori e cavolfiore romanesco; Mix di fagioli borlotti, patate a cubetti e cavolo nero e, infine, Mix di melanzane, olive, pomodorini semidry.



RECLA

Stinco Alpino alle erbe

Lo Stinco alpino alle erbe di Recla è un piatto della tradizione culinaria sudtirolese, realizzato in versione gourmet dall'azienda altoatesina in collaborazione con tre chef dell'Alto Adige. Protagonisti del piatto sono stinchi freschi di suino di alta qualità, selezionati dagli esperti mastri macellai di Recla. Per realizzare lo Stinco alpino alle erbe viene impiegata una cottura sottovuoto a bassa temperatura che dura molte ore: il risultato è una carne succulenta, così tenera da staccarsi dall'osso con estrema facilità. La cottura sottovuoto permette inoltre una lunga conservazione del prodotto a temperatura ambiente, senza l'utilizzo di conservanti aggiunti.



POMPADOUR

NamasTe®

Dall'esperienza Pompadour nell'infusione nasce il nuovo subbrand NamasTe® una linea di tisane ayurvediche e biologiche per scoprire il piacere della consapevolezza. Come il celebre saluto indiano, le tisane NamasTe® sono un inchino all'anima e un invito a vivere ogni giorno in armonia con la natura e con le persone che ci circondano. Con il gusto pieno e la fragranza sensuale di erbe e spezie della migliore qualità, le tisane ayurvediche e biologiche NamasTe® accompagneranno momenti di puro benessere. "Risveglio dei sensi" dal gusto dolce e avvolgente combina zenzero, ibisco e foglie di lampone. "Benessere Interiore" unisce il profumo intenso di liquirizia, finocchio e timo. Tutto il gusto di anice, cannella e scorza d'arancia rendono "Felice Armonia" ideale per un momento di pausa. In "Oro d'Oriente" si incontrano infine dolci note di curcuma, cannella e zenzero.



NESTLÈ

MezEast

Dalla passione per il Medioriente e la sua antica cultura culinaria, arriva in Italia MezEast, la linea di prodotti Nestlé che porta sulla tavola di casa il piacere del gusto e della condivisione. Grazie ad ingredienti di alta qualità e dai sapori autentici, i prodotti della linea MezEast sono il punto di partenza ideale per preparare gustose ricette ispirate alla cucina mediorientale.
La linea offre, da un lato, pratici kit pensati per preparare in pochi e semplici passi piatti completi ed equilibrati, dall'altro, prodotti singoli come mix di spezie, salse e cracker mediorientali, perfetti per dare spazio alla fantasia in cucina. I kit MezEast sono disponibili nelle due varianti Falafel e Chicken Shawarma. I prodotti singoli sono i mix di spezie Falafel e Chicken Shawarma, un prodotto dedicato alla preparazione rapida dell'hummus, MezEast Homemade Hummus. Completano l'offerta MezEast Salsa Tahini, una deliziosa salsa ideale per arricchire piatti etnici a base di polpette di legumi, verdure o carne, e MezEast Pita Crackers, snack leggeri e croccanti, ottimi in accompagnamento all'hummus e ad altre salse.



MOCERINO

Nocciole

Tra i prodotti dell'assortimento Mocerino, ci sono le nocciole. In Italia, tra le varietà più rinomate ci sono certamente quelle delle Langhe più comunemente nota come Tonda Gentile, la Tonda Gentile Romana, la Camponica, la Mortarella di San Giovanni e la Tonda di Giffoni.
La Nocciola Tonda di Giffoni è tra le varietà italiane più pregiate. La forma perfettamente rotondeggiante, la polpa bianca, il sapore aromatico sono le caratteristiche distintive del prodotto. La cuticola si stacca facilmente e ciò rende il frutto particolarmente adatto alla tostatura e pelatura. Vengono difatti consumate sia crude sia tostate.
Dal punto di vista nutrizionale, le nocciole sono tra i frutti più ricchi di vitamina E che ne determina un potente effetto antiossidante e ricostituente. Contengono, inoltre, vitamine del gruppo B e fitosteroli, sostanze utili per la prevenzione delle malattie cardiache e circolatorie.
Ottime consumate da sole, versatili in cucina per dare croccantezza e gusto ad ogni piatto.



BAUER

Gulasch

Il Gulasch Bauer è un prelibato condimento realizzato grazie alla speciale combinazione di verdure di ottima qualità e spezie. Pronto in pochi minuti, semplicemente stemperandolo in acqua, è il segreto per un tocco ancor più cremoso nelle vostre preparazioni. Il Preparato per Spezzatini e Gulasch Bauer è perfetto per dare vita a ricette corpose, calde e a piatti tipici della montagna. Facile e pratico da utilizzare, il Gulasch Bauer si distingue per la sua versatilità. Ideale per la carne, è ottimo con la polenta, con il riso, con i funghi e con gli gnocchi. Questo condimento, lavorato delicatamente da Bauer per mantenere intatte le proprietà organolettiche degli ingredienti scelti, ha un sapore ricco di gusto e piacevolmente speziato.



MOLINO ROSSETTO

Polente istantanee

La linea di polente istantanee Molino Rossetto – gialla, bianca e taragna – è ora disponibile nell'innovativo Vpack da 375 grammi in carta Fsc® e tappo in plastica apri-chiudi bio-based, completamente riciclabile. Pronta in soli 5 minuti, ha un basso contenuto di grassi ed è realizzata esclusivamente con mais 100% italiano, proveniente da coltivazioni del Nord Est, per cui particolarmente vicine agli stabilimenti di molitura e confezionamento. Il mais giallo viene infatti da Veneto, Friuli-Venezia Giulia ed Emilia Romagna, mentre quello bianco esclusivamente dal Veneto, come racconta il pratico QR code presente sulla confezione.

DI **MADDALENA PIACENTINO**

Ogni anno, tra Europa e Stati Uniti, circa 1,3 miliardi di tonnellate di cibo commestibile sono gettati via, ma l'Italia è il Paese meno "sprecone"



LA DIETA gluten FREE

La dieta gluten free si è diffusa anche tra chi non ha problemi di celiachia. Nel mondo dello sport agonistico ad esempio circola la convinzione che evitare il glutine migliori le performance. In realtà un recente studio pubblicato su Sports Medicine ha ribadito che questo tipo di dieta non ha alcun effetto sulle prestazioni, sulla salute gastrointestinale e sul benessere. Anzi, non è affatto una soluzione per dimagrire e rimanere in forma e può portare a carenze nutrizionali.

pausa PRANZO in benessere

La **schiscetta,** il pranzo che ci portiamo da casa per consumarlo in ufficio, ha molti vantaggi sia a livello nutrizionale sia economico. Nei piatti preparati nella propria cucina si ha maggior controllo su condimenti, grassi, sale. Il fatto di **portarsi da mangiare da casa** però non significa che devi ridurti a mangiarlo sulla scrivania riempiendo la tastiera di briciole. Cerca di ritagliarti un angolino tranquillo, dove puoi sedere e mangiare con calma il tuo pranzo.





I CIBI DA MANGIARE *durante* il ciclo

Crampi addominali, cefalea, sensazione di gonfiore e cambiamenti del tono dell'umore: sono disturbi di cui soffrono molte donne durante le mestruazioni. L'arrivo del ciclo, in particolar modo quando abbondante, può anche comportare un momentaneo abbassamento del livello di ferro. Sono quindi indicate le verdure a foglia verde quali spinaci e cavoli. Per lo stesso motivo va bene assumere legumi quali **lenticchie e fagioli**. Il tè allo zenzero è consigliabile per contrastare nausea, mal di stomaco e gonfiore. Ottimo anche **il cioccolato fondente**, un alimento ricco di ferro e di magnesio. Una barretta da 100 grammi di cioccolato fondente dal 70 all'85% contiene il 67% della dose giornaliera raccomandata di ferro e il 58% di magnesio.

Un'acqua magica

L'acquafaba è l'acqua di cottura dei ceci detta anche l'acqua di governo, ovvero quella in cui troviamo immersi i legumi quando li acquistiamo già pronti. È un ingrediente perfetto ad esempio per i vegani che mangiano piatti privi di derivati animali o per gli intolleranti alle uova. Questa **acqua "magica"** ha una proprietà molto interessante: si può montare. È per questo che c'è chi la utilizza come alternativa agli albumi montati a neve. Il primo ad averla sperimentata in pasticceria è stato lo chef francese Joel Roessel che realizza dolci leggeri servendosi di acquafaba montata. In particolare meringhe vegane a base appunto di sola acqua di cottura di ceci, succo di limone e zucchero.



il gusto del viaggio

SPECK D'ALTA QUOTA



Le Dolomiti fanno parte del patrimonio naturale dell'umanità per la loro bellezza e unicità, sfondo spettacolare di uno dei più affascinanti paesaggi alpini altoatesini. Il maestoso gruppo montuoso delle Odle, con le sue imponenti torri rocciose, accoglie il visitatore che arriva in Val di Funes. Le alte cime e i numerosi sentieri in quota sono molto amati da alpinisti ed escursionisti di tutto il mondo, ma sono adatti anche a semplici amanti della natura che raggiungono queste zone per assaporare la magia del silenzio e ammirare le specie rare di piante e animali. Nei villaggi della valle è possibile riscoprire antiche tradizioni e usanze, ancora molto sentite dagli abitanti. La Val di Funes è nota per la famosa Festa dello Speck Alto Adige un'attrazione che richiama tutti gli anni moltissimi visitatori.
Gli altoatesini producono da decenni il loro tipico prosciutto affumicato e custodiscono una vera e propria cultura dello speck. Il suo sapore unico è dato dal metodo di lavorazione: una leggera speziatura con rosmarino, ginepro, alloro e una leggera affumicatura unita alla stagionatura all'aria fresca di montagna. Lo speck Alto Adige, che ha ricevuto il riconoscimento IGP nel 1997, è una prelibatezza nata in origine per conservare la carne di maiale, e in seguito diventata parte integrante della cucina locale; è infatti un ingrediente fondamentale di tanti piatti tipici, come ad esempio i famosi canederli.

A CURA DI **M ETELLA RONCONI** E **MICHELA BURKHART**

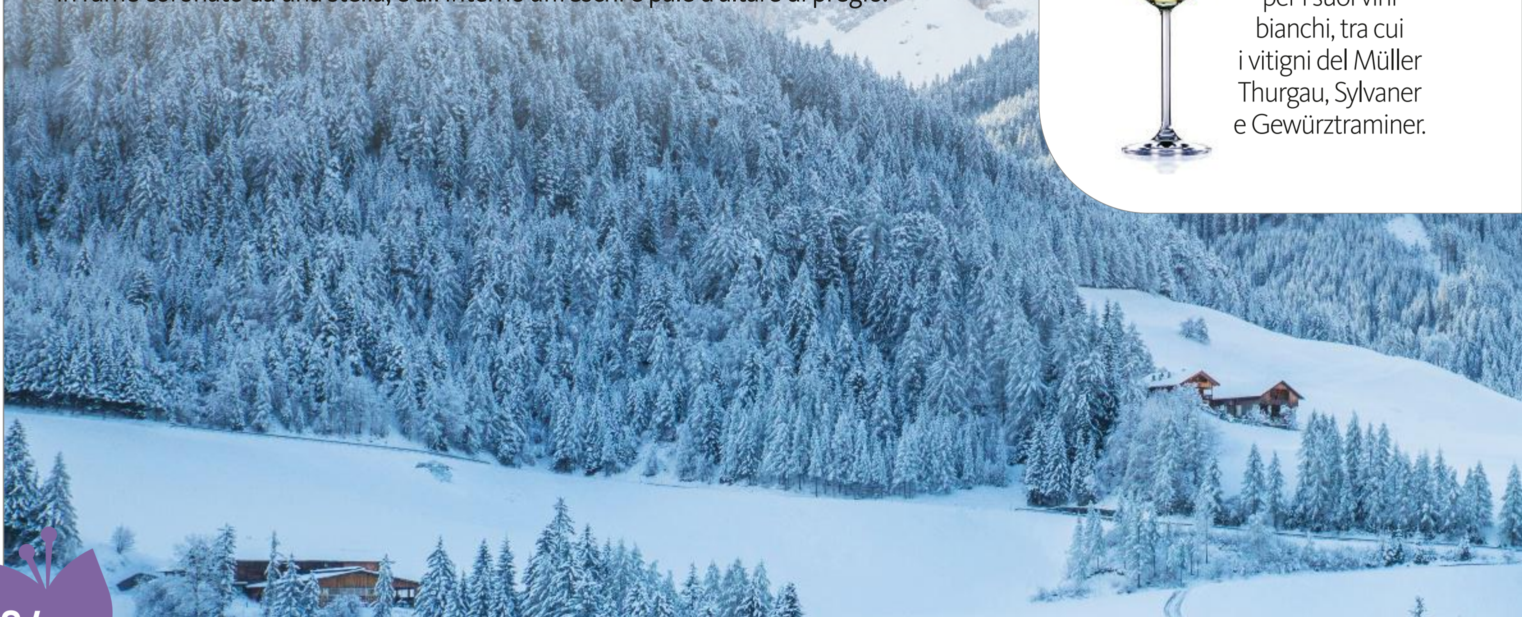


La zona di produzione dello speck Alto Adige IGP comprende tuttora il solo territorio della Provincia autonoma di Bolzano.

Nella valle INCANTATA

Considerata una tra le più belle delle Dolomiti, la Val di Funes è un gioiello situato ai piedi delle vette delle Odle, dove la natura la fa da padrona e il relax è assicurato

È considerata una tra le valli più incantevoli delle Dolomiti: nella Val di Funes (foto), lunga complessivamente 24 chilometri e popolata da soli 2.600 abitanti residenti, la natura è rispettata e amata. Il suo territorio va **dalle maestose vette del Gruppo delle Odle fino ai vigneti della Valle Isarco a nord di Chiusa** e comprende le frazioni di Tiso, San Valentino, San Giacomo, Colle, Santa Maddalena e il capoluogo San Pietro. Gli amanti delle arrampicate trovano qui le migliori condizioni per dedicarsi alle loro attività preferite; non per niente è la **patria del famoso Reinhold Messner,** che per primo ha scalato tutti i 14 ottomila del mondo e che proprio qui conquistò le sue prime cime. Durante la stagione invernale si possono fare **escursioni con le ciaspole, sci nordico, slittino** o raggiungere facilmente le piste della Valle Isarco dove si trovano cinque aree sciistiche diverse e la discesa a valle più lunga dell'Alto Adige. Per rifocillarti dopo lo sport, non farti mancare la tipica "Merenda" altoatesina: speck, formaggio di malga, Kaminwurze (il salamino affumicato), Schüttelbrot (il pane di segale), burro e sottaceti. Da non perdere una visita alla **chiesetta di San Giovanni a Ranui a Santa Maddalena,** caratterizzata dalla cappella barocca con il campanile a cipolla in rame coronato da una stella, e all'interno affreschi e pale d'altare di pregio.



SAPORI DEL TERRITORIO



Formaggio alpino
Nei piccoli caseifici in malga o nei masi, il formaggio è prodotto con latte crudo. I diversi tipi di formaggio dipendono dal contenuto di grassi.



Pane di segale
In questa zona si producono 100 qualità diverse di pane. Quello di segale, un tempo considerato un pane "povero" di montagna, è in realtà ricco di qualità nutritive.



Vini premiati
La vicina Valle Isarco è rinomata per i suoi vini bianchi, tra cui i vitigni del Müller Thurgau, Sylvaner e Gewürztraminer.

il parco
PATRIMONIO UNESCO

Il **Parco Naturale Puez-Odle**, che prende il nome dal Gruppo delle Odle e dal Gruppo del Puez, è **situato tra la Val Gardena, la Val di Funes e l'Alta Badia ed è uno degli otto parchi naturali delle Dolomiti** (foto sotto). Ha un'altitudine media di 2.500 metri e offre al visitatore uno spettacolo naturale unico. Un'amata meta nel parco è il **Sentiero Natura di Zannes**, in fondo alla Val di Funes, primo sentiero naturalistico in Alto Adige percorribile anche in sedia a rotelle. Nell'area protetta si riscontra una grande varietà dal punto di vista paesaggistico; altipiani calcarei, vette frastagliate, gole profondamente scavate dall'erosione e fitte foreste di conifere costituiscono un caleidoscopio di paesaggi e forme.

SAPEVI CHE...

I masi, abitazioni tipiche dell'Alto Adige, sono stati in gran parte trasformati in agriturismi, per chi vuole trascorrere una vacanza pienamente a contatto con la natura





un po' di storia



il museo DI ÖTZI A BOLZANO

Con mezz'ora di auto si raggiunge Bolzano dove, proprio nel bel centro storico, si trova il **Museo Archeologico**. Ha acquisito grande popolarità a livello mondiale da quando ospita **Ötzi, l'uomo venuto dal ghiaccio,** cui sono dedicati tre quarti della sua esposizione permanente. Avvenne nel 1991 il ritrovamento del corpo, insieme ai suoi abiti e al suo equipaggiamento, di un **uomo di 5000 anni fa**, una delle mummie più antiche mai ritrovate al mondo. Il museo ha dovuto progettare un'apposita struttura per conservare adeguatamente il reperto.

salume di MONTAGNA

Un menu leggero con tante verdure diverse e un segno distintivo: il gusto gradevolmente affumicato dello speck. Per intenditori!

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMÁS ROJAS**

Carciofi amici della salute

Crudi per iniziare bene il pasto

Ormai lo sappiamo: aprire il pasto con una fresca insalata di stagione aiuta a contenere la fame e favorisce la corretta digestione. Meglio ancora se la verdura sono i carciofi, il loro gusto rustico e corposo regala un piacevole senso di sazietà. Inoltre, sono poco calorici, proteggono la salute del fegato e hanno proprietà antiossidanti. Cosa chiedere di più?



Preparazione 10 min.

Cottura 15 min.

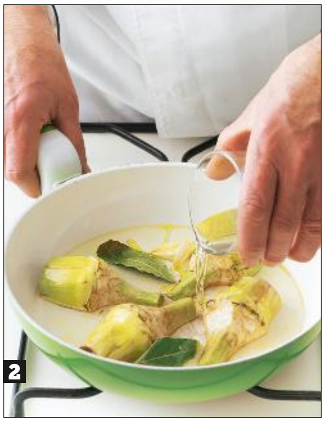
Insalata di carciofi e formaggio grana

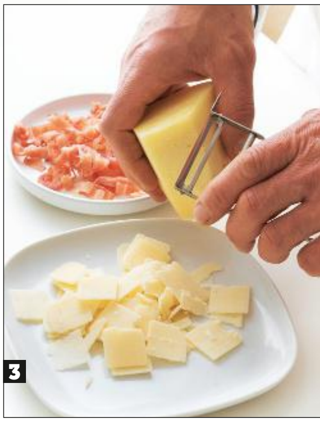
Per 4 persone

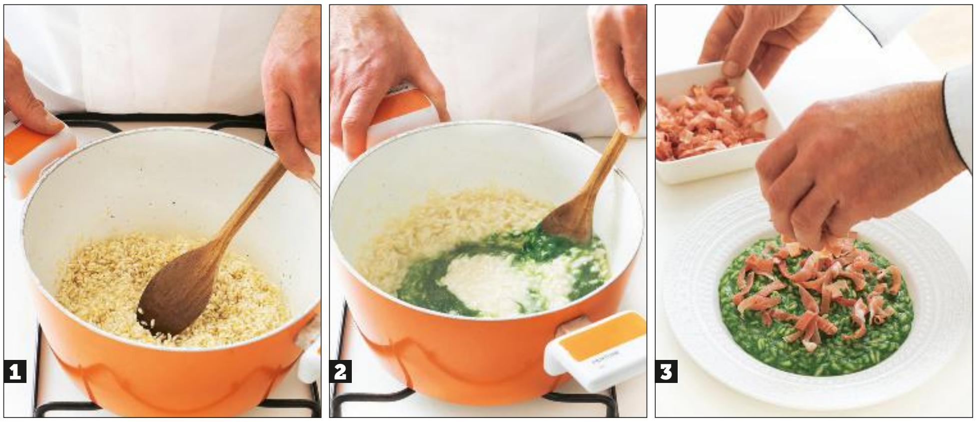
8 carciofi freschi - 150 g di speck - 80 g di grana stagionato - 1 limone - 50 ml di vino bianco della Val d'Isarco - 40 g di olio extravergine di oliva - 1 carota comune- 1 carota viola- 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di timo - sale - pepe

1 Pulisci carciofi eliminando le foglie più dure, e la cima, tagliali a metà e togli la "barba" con l'aiuto di uno scavino o di un cucchiaio. Immergili in una ciotola con acqua e succo di limone.
2 In una casseruola con un filo di olio, rosola l'aglio in camicia e il timo, unisci 4 carciofi, irrora con il vino bianco e cuoci con il coperchio per circa 15 minuti. Regola sale e pepe.
3 Taglia a striscioline sottili i 4 carciofi rimasti e condisci con sale, pepe, succo di limone e olio. Taglia lo speck a listarelle facendo attenzione a non sovrapporre le fette per non farle "incollare". Ricava le scaglie dal grana con un pelapatate e con lo stesso strumento affetta sottilmente le 2 carote. Per servire, forma un letto di carciofi crudi e nastri di carote, adagia poi quelli cotti e copri con listarelle di speck e scaglie di grana. Condisci con un giro di olio extravegine crudo.


1


2


3



ANETO fresco

Nel gusto piacevolmente balsamico, l'aneto fresco ricorda il finocchietto. È molto usato nel Nord Europa per le ricette di pesce e le salse che accompagnano carni e salumi.

Risotto spinaci e aroma di aneto

Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.

Per 4 persone
360 g di riso carnaroli - 1 gambo di sedano - 1 carota - 1 cipolla - 1 scalogno - 150 g di spinacini freschi - 100 g di burro - 120 g di grana grattugiato - 50 ml di vino bianco - 1 mazzetto di aneto fresco - 100 g di speck - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Per il brodo vegetale, tuffa il sedano, la carota e la cipolla in una pentola d'acqua e lessa le verdure per 30 minuti. Trita lo scalogno e fallo appassire a fiamma dolce in una casseruola con un filo di olio. Aggiungi il riso e lascialo tostare fino a quando risulterà traslucido. Sfuma con il vino bianco e inizia la cottura allungando il riso con il brodo vegetale caldo poco alla volta.
2 Pulisci e sbollenta gli spinacini, poi frullali assieme all'aneto. Uniscili al risotto e termina la cottura (calcola in tutto circa 16 minuti).
3 Aggiungi il burro, il grana grattugiato e lascia mantecare. Poi distribuisci il risotto nei piatti e termina con lo speck tagliato a strisce sottili: con il calore del riso sprigionerà tutto il suo profumo.



Dai masi del Sud Tirolo

Il formaggio magro
Prova a mantecare il risotto agli spinaci con il graukäse o formaggio grigio. Nato in Alto Adige per recuperare la parte scremata del latte usato per produrre il burro è un latticino dall'alto valore nutrizionale. Contiene pochissimi grassi, tante proteine ed è praticamente privo di colesterolo.

Uova all'occhio di bue e crema di carote

Preparazione 20 min.

Cottura 30 min.

Per 4 persone

4 uova fresche - 3 carote viola - 2 foglie di alloro - 50 g di olio extravergine - 100 g di speck - 4 fette di pane in cassetta - sale - pepe

1 Pela le carote viola e lessale 15 minuti in acqua bollente salata aromatizzata con l'alloro. Poi passale ancora calde con un minipimer versando l'olio a filo per ottenere una crema liscia.
2 Taglia lo speck a strisce e saltalo brevemente in una padella antiaderente fino a renderlo croccante. Incidi le fette di pane in cassetta con un coppapasta per ricavare dei dischi, poi tostali.
3 Apri le uova in un tegame antiaderente con un giro d'olio e cuocile fino a quando l'albume sarà rappreso e il tuorlo ancora morbido. Per servire, distribuisci la crema di carote viola nei piatti, poi adagia le fette di pane tostato e coprile con un uovo. Completa con lo speck croccante e un filo di olio extravergine a crudo.



Gustoso, ma più leggero

Per una cottura light fai l'uovo poché
Riempi d'acqua un tegame capiente, metti sul fuoco e versa 1 cucchiaio di aceto e 1 pizzico di sale grosso. Appena l'acqua inizia a fremere, abbassa la fiamma e mescola con una frusta per creare un vortice. Apri un uovo in una ciotola, fallo scivolare al centro del vortice e cuocilo 2 minuti, senza mescolare. Scolalo con una schiumarola e ripeti il procedimento con le altre uova.

IL COLORE VIOLA

Perché usare le carote viola? Non solo perché il loro colore è bello, ma soprattutto perché, a differenza di quelle comuni, contengono antociani, pigmenti particolari che oltre a determinare il colore, hanno un'azione antiossidante e anti-age, utile per prevenire le malattie degenerative.



1



2



3

LA SCUOLA di giallo

MELE CARAMELLATE



e in più...

1 Lava e prepara le mele

Chiamate anche mele stregate, sono un dolce scenografico e facile da realizzare. Elimina il picciolo di 4 mele Stark, lavale e asciugale bene. Inserisci in ogni frutto uno stecchino lungo di legno. In una casseruola dal fondo pesante unisci 500 g di zucchero a 100 g di acqua.

2 Aggiungi il colorante rosso

Quando lo zucchero sarà quasi sciolto, aggiungi 250 g di glucosio (o eguale quantità di miele). Cuoci finché il caramello raggiunge i 100° (verifica con un termometro da cucina). Unisci poi colorante alimentare rosso in polvere fino a ottenere il colore desiderato.

3 Immergi nel caramello

Aggiungi 1/2 cucchiaino di cannella e continua la cottura fino a 150°. Immergi una mela alla volta fino a ricoprirla con il caramello. Lasciale raffreddare su una gratella.

BRUSCHETTE di polenta

Un antipasto goloso che unisce il sapore rustico della farina di grano saraceno con le carni bianche del "ragù di cortile"

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMAS ROJAS E MARGHERITA SOPA**



Ingredienti

per 4 persone

100 g di farina di grano saraceno
100 g di petto di pollo
100 g di petto d'anatra
100 g di polpa di coniglio
100 g di polpa di faraona
120 g di porro
50 g di olio extravergine d'oliva
300 g di olio di semi
50 g di carota
50 g di scalogno
20 g di doppio concentrato di pomodoro
2 foglie di alloro
sale e pepe



❶ Prepara la polenta

Metti a bollire 450 g di acqua leggermente salata e un filo d'olio, aggiungi la farina di grano saraceno a pioggia girando con una frusta per evitare che si formino grumi. Cuoci per 40 minuti mescolando continuamente; stendi la polenta in un contenitore basso e largo e fai raffreddare.



Rosola le verdure ❷

A parte prepara il fondo per il ragù con la carota e lo scalogno, puliti e tritati, facendoli rosolare in un tegame con un filo di olio extravergine d'oliva.



❸ Taglia le carni

Pulisci il petto di faraona eliminando la pelle e l'ossicino centrale; anche per il pollo elimina con il coltello l'osso centrale e la cartilagine. Per l'anatra la pelle va staccata facendo scorrere il coltello sotto la polpa.
Taglia tutta la carne a cubetti piccoli.

consigli utili

simili ma DIVERSE

La polenta scura, rispetto a quella fatta con la farina di mais, necessita di una diversa quantità di acqua. La farina di grano saraceno ne assorbe infatti una quantità molto superiore; nel caso in cui si asciughi in fretta bisognerà aggiungere subito acqua bollente. In questo modo l'assorbirà lentamente garantendo un risultato finale che la rende setosa e digeribile. Bisogna infatti ricordare che il grano deve assorbire l'acqua completamente e la polenta si deve asciugare praticamente per evaporazione.

Gira pagina e segui la ricetta

il ragù di cortile

Si chiama così un tipo di ragù fatto perlopiù di carni bianche, preparato con quegli animali che non mancavano mai sulle aie dei contadini. Un ragù più delicato di quello classico ma che lascia stupiti per la varietà di sapori. Si prepara di solito con pollo e coniglio, ma si possono aggiungere anche l'anatra, il tacchino, la faraona. Si può preparare in bianco, senza pomodoro, o aggiungendone un poco.

DECORA CON I PORRI

Il porro è un alimento poco calorico poiché ricco di acqua, di vitamine B e fibre, ha proprietà diuretiche naturali. Il suo sapore dolce e versatile, più delicato delle cugine cipolle, nella versione fritta è perfetto per decorare i piatti e renderli scenografici.



4 Spadella la carne

Dopo averli tagliati in pezzettini metti in una padella antiaderente i vari tipi di carne e falli cuocere non troppo a lungo.

Prepara il ragù 5

Versa acqua fino a coprire la carne, aggiungi il doppio concentrato di pomodoro, l'alloro e prosegui la cottura con il coperchio, a fiamma moderata, per circa 30 minuti, fino a quando il ragù non si sarà addensato. Aggiusta di sale e pepe.





6 Friggi il porro

Taglia il porro a striscioline sottili e friggile a parte nell'olio di semi a una temperatura di 130°, per qualche minuto, fino a renderli dorati e croccanti.



Le cotture

I crostini di polenta possono essere abbrustoliti anche su una piastra unta d'olio, oppure mettendoli su una placca sotto il grill del forno, avendo cura di girarli per farli dorare su entrambi i lati.

7

Forma le fette di polenta

Utilizza un coppapasta rotondo per preparare delle perfette fette tonde di polenta dello spessore di circa 1,5 cm l'una.

Componi e gusta 8

Scotta i crostini di polenta in una padella antiaderente ben calda. Componi quindi le bruschette mettendo sulla polenta una generosa cucchiaiata di ragù e adagiandovi sopra i filetti di porro fritto.



la ricetta in più

Crostini con champignon

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 50 minuti

400 g di farina per polenta - 400 g di champignon - 1 spicchio di aglio - prezzemolo - 1 noce di burro - olio extravergine d'oliva - sale e pepe

Porta a ebollizione circa un litro di acqua in una pentola capiente e sala leggermente. Versa a pioggia la farina e mescola con una frusta per non far formare grumi, fino a quando tutta l'acqua sarà stata assorbita. Continua la cottura mescolando spesso.
Unisci alla polenta una noce di burro e amalgama continuando a mescolare. Fodera una teglia rettangolare con carta forno, versa la polenta, livellala per bene con una spatola e fai raffreddare. Pulisci i funghi eliminando il gambo, lavali delicatamente e affettali.
Sbuccia lo spicchio d'aglio e tritalo insieme a un po' di prezzemolo, fai rosolare in un filo di olio, unisci i funghi e regola di sale e pepe. Fai cuocere a fuoco medio per circa 10 minuti. Taglia la polenta a fette, falle grigliare su una piastra calda da ambo i lati e servi con i funghi.





Ingredienti

4 cosce di pollo grandi
150 g di salsiccia
100 g di sedano
100 g di carota
100 g di cipolla
50 g di pomodori secchi
50 g di funghi coltivati
200 g di passata di pomodoro
1 spicchio d'aglio
1 rametto di rosmarino
2 rametti di prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale e pepe



ROLLÈ DI POLLO **alla cacciatora**

La versione semplificata e **contemporanea** di un grande classico della cucina italiana

RICETTA DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMÁS ROJAS**



❶ Prepara il ripieno

Fai appassire in una padella sedano, carota e cipolla tagliati a dadini molto piccoli con un filo d'olio e sale, poi versali in un piatto. Aggiungi nella stessa pentola i funghi a fettine e saltali a fiamma media per 2-3 minuti. Versa in una ciotola i pomodori secchi a striscioline, metà dei funghi, le verdure preparate, la salsiccia, il prezzemolo tritato, sale e pepe, poi mescola bene.



❷ Disossa le cosce

Disossa le cosce di pollo, incidendole nel senso della lunghezza, aprendole ed eliminando l'osso centrale (puoi anche chiedere di farlo al macellaio). Mettile fra 2 fogli di carta da forno e battile con il batticarne per assottigliarle.



❸ Farcisci e lega

Stendi una coscia sul piano di lavoro e spalmala con uno strato spesso di ripieno, poi arrotolala e fissala strettamente con spago da cucina. Ripeti l'operazione con le altre 3 cosce.



❹ Cuoci e servi

Rosola i rollè in una casseruola ampia con un filo d'olio, lo spicchio d'aglio schiacciato e il rosmarino per 2-3 minuti. Aggiungi la passata e prosegui la cottura a fiamma bassa con il coperchio per 30-35 minuti. Servi i rollè tagliati a fettine con il sugo di pomodoro, i funghi messi da parte e un filo d'olio.

la ricetta in più

ecco QUELLA tradizionale

Metti a bagno in acqua calda 30 g di funghi porcini secchi per 15 minuti, scolali e strizzali, poi filtra il liquido. Rosola 4-5 minuti in una casseruola con un filo d'olio 50 g di pancetta a dadini con 1 costa di sedano, 1 carota e 1 cipolla tritati. Unisci 1 pollo da 1 kg tagliato in 8 pezzi e falli dorare per 4-5 minuti. Aggiungi i funghi secchi e 1 foglia d'alloro. Mescola, sfuma con 150 ml di vino rosso e fai evaporare. Aggiungi 600 g di polpa di pomodoro, l'acqua dei funghi, sale, pepe e cuoci coperto a fuoco basso per circa 45 minuti. Servi con polenta o purè di patate.

STRUDEL di zucca



Una variante originale e golosa del classico dolce tirolese. Basta metterlo in forno perché in cucina si diffonda subito l'irresistibile profumo di una baita di montagna

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

Ingredienti

Per la pasta
150 g di farina 00
40 g di acqua
10 g di olio di semi
1 uovo + 1 uovo per spennellare
sale

Per la farcia
600 g di zucca
30 g di pinoli
50 g di uvetta
30 g di rum fantasia
80 g di zucchero
30 g di zucchero a velo



Prepara la pasta 1

Comincia preparando la pasta: unisci tutti gli ingredienti in una ciotola, quindi trasferiscili su un piano infarinato e lavorali fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo che si stacchi bene dalle mani. Forma una palla e lasciala riposare per 25 minuti dopo averla unta con l'olio. Riponila in frigorifero.

Come si taglia

Per cuocere la zuccca in forno, puoi tagliarla a fette o in pezzi e metterli in una pirofila, decidendo se tenere o togliere la buccia (che una volta cotta si leverà più facilmente).

un po' di storia

un DOLCE nordico

Un secondo, un antipasto, un dessert? Lo strudel può diventare quello che vuoi, basta giocare con il ripieno che può essere dolce o salato. Furono gli Asburgo a portarlo nel Lombardo Veneto nel 1816. Da allora è una presenza fissa sulle tavole dell'Alto Adige, in Trentino, Tirolo, Veneto e Friuli Venezia Giulia, con varianti nella farcitura. Il ripieno dolce è legato agli ingredienti tipici del territorio. La ricetta viennese vuole un ripieno di mele, uvetta e pinoli, l'Apfelstrudel, ma altre versioni austriache vedono l'aggiunta di formaggio, o l'uso di ciliegie.



2 Elimina la buccia

Elimina la buccia dlla zucca con un coltello, facendo molta attenzione, poi tagliala a fette e quindi ancora in pezzi piccoli.

Gira pagina e segui la ricetta

Cuoci in forno ③

Metti la zucca in una teglia, aggiungi pochissima acqua sul fondo, versa lo zucchero, copri con la carta stagnola e cuoci in forno a 170° per circa 35 minuti.



Stendi il ripieno

Adagia la pasta su un piano. Stendila con il matterello partendo dal centro verso l'esterno, in un rettangolo sottile. Solleva la pasta con il dorso delle mani ben infarinate e allargala dal centro verso i bordi. Lavora con delicatezza per non strappare l'impasto. Spalma la farcia al centro lasciando un po' di bordo libero ai lati.

⑤





④

Schiaccia con la forchetta

Quando è morbida, schiaccia la zucca con una forchetta in modo da ottenere una purea piuttosto grossolana e poi aggiungi i pinoli e l'uvetta precedentemente ammollata in poca acqua e rum.

consigli utili

la versione VELOCE

La ricetta originale dello strudel di mele prevede l'utilizzo della "pasta strudel", ovvero una sfoglia sottilissima, chiamata anche pasta tirata, proprio perché stesa con il matterello fino a diventare quasi trasparente. Se non hai tempo per fare l'impasto, puoi sostituirla con un rotolo rettangolare di sfoglia pronta, ottenendo così un dolce velocissimo da preparare.



⑥ Arrotola la pasta

Dai forma allo strudel arrotolando con attenzione la pasta, avendo cura di chiuderla bene alle estremità.

La tecnica

Per arrotolare al meglio la pasta, puoi aiutarti stendendola prima su un canovaccio infarinato oppure sulla carta forno. Per sigillare il rotolo puoi utilizzare il tuorlo d'uovo oppure il burro fuso.



Spennella e informa ⑦

Spennella bene lo strudel con l'uovo sbattuto. Spolvera con zucchero semolato e cuoci in forno preriscaldato a 170° per 35/40 minuti. Servilo moderatamente caldo con una generosa spolverata di zucchero a velo.

la ricetta in più

Con cioccolato noci e amaretti

Per 6 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 60 minuti

1 rotolo di sfoglia rettangolare - 500 g di zucca -100 g di zucchero di canna - 40 g di amaretti - 80 g di cioccolato bianco - 40 g di noci - 1 cucchiaino di cannella- 1/3 di cucchiaino di zenzero - noce moscata
Per spennellare: 1 albume - 1 cucchiaio di zucchero di canna

Taglia la zucca a pezzi, avvolgila in 1 foglio di alluminio e cuocila in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti circa. Sfornala, lasciala raffreddare e frullala con un mixer (o usa un passaverdure) per ottenere una purea. Unisci le spezie: cannella, zenzero e noce moscata e lo zucchero, poi mescola bene. **Stendi la sfoglia**. Sbriciola sulla superficie gli amaretti, aggiungi le noci tritate grossolanamente, il cioccolato tagliato con un coltello e ancora la purea di zucca. **Avvolgi la sfoglia** creando un rotolo. Sistemalo su una teglia rivestita con carta forno, e incidi la superficie con un coltello, facendo dei tagli trasversali; spennella con l'albume appena sbattuto. Cospargi con lo zucchero di canna e inforna in forno preriscaldato a 200° per 30 minuti circa. Sforna e lascia raffreddare.





Le avventure
di una famiglia
fuori dal comune
pronta a cambiare
il mondo.
SUPER
ANTEPRIMA
BIGFOOT
FAMILY
LA FAMIGLIA DI BIGFOOT TORNA CON NUOVE AVVENTURE MOZZAFIATO!
KOCH MEDIA
nWave pictures
STUDIOCANAL
© 2022 Koch Films GmbH. All Rights Reserved.
BIGFOOT
FAMILY
Bigfoot è ormai una celebrità.
Usa allora la sua notorietà per lottare
contro una compagnia petrolifera
che in Alaska mette a rischio la fauna selvatica
di una riserva naturale. Quando però scompare,
i suoi familiari si attivano per salvare
il super papà e il territorio in pericolo.
Dal 20 gennaio DVD € 12,99* IN EDICOLA con
sorrisi e canzoni TV
Chi
Scopri lo shop on line su mondadoriperte.it
* Prezzo rivista esclusa

preparo e **congelo**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

PER SERVIRE
Il giorno prima di consumarlo trasferisci il tronchetto dal freezer al frigorifero. Prima di servirlo, passalo nel forno caldo a 200° per il tempo sufficiente a ridargli l'originale fragranza. Tagliolo a fettine non troppo sottili.



passo a passo



1



2



3

Tronchetto salato con verdure e speck

Preparazione **15 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **6 persone**

200 g di pasta brisé pronta - 100 g di speck a fette sottili - 300 g di rosole (o cime di rapa o bietole) - 100 g di scamorza affumicata a fette - 1 uovo - 1 cucchiaio di semi di sesamo bianchi e neri - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Pulisci e lava ben le rosole (oppure le cime di rapa o le bietole) poi tagliale in piccoli pezzi e sbollentale per 3 minuti in acqua salata, quindi strizzale con cura. Saltale velocemente in una padella con un filo d'olio d'oliva per insaporirle e poi regola sale e pepe.
2 Stendi la pasta brisé utilizzando 1 foglio rettangolare di quella pronta; adagiavi sopra per prime le fettine di speck, poi quelle di scamorza affumicata, avendo cura di sovrapporle leggermente, e infine aggiungi la verdura saltata in padella. Dai forma a 2 cilindri arrotolando strettamente il lato lungo della pasta, procedendo dall'esterno verso l'interno. Infine, sigilla con poco uovo sbattuto.
3 Spennella i rotoli con il resto dell'uovo sbattuto, spolverizza con i semi di sesamo e adagia i rotoli in una teglia foderata con carta forno. Cuoci in forno preriscaldato a 175° per 15/18 minuti, fino a quando la pasta brisé sarà ben dorata. Lasciali raffreddare completamente. A questo punto, infilali in un sacchetto apposito e mettili nel congelatore.

FOTO DI TOMAS ROJAS

passo a passo



1



2



3



PER SERVIRE
Togli il ragù di galletto dal congelatore almeno 2 ore prima dell'uso. E servilo come condimento per la pasta, ottima quella fresca all'uovo, in particolare le pappardelle.

Ragù di galletto con porri e olive

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **2 vasetti da 150 g**

1 galletto tipo amburghese - 150 g di porro - 20 g di olio extravergine d'oliva - 2 cucchiai di olive taggiasche 2 foglie di alloro - qualche foglia di salvia - sale - pepe

1 Prima di tutto disossa il galletto amburghese partendo dal petto e praticando un'incisione il più vicina possibile allo sterno, in modo da recuperare più carne possibile. Occupati quindi delle cosce eliminando l'osso centrale, in modo da recuperare completamente la polpa (se preferisci, puoi chiedere al macellaio di disossare il galletto).
2 A questo punto, elimina la parte di pelle in eccesso, avendo cura di lasciarne soltanto un poco per mantenere la carne morbida e saporita. Taglia la polpa a cubetti e saltala con un filo di olio e qualche foglia di salvia in una padella antiaderente calda, in modo da ottenere una buona rosolatura.
3 Affetta il porro a rondelle sottili, trasferiscilo in una piccola casseruola con un filo di olio e lascialo dorare. Aggiungi le olive taggiasche e le foglie di alloro, la carne e prosegui la cottura per circa 15 minuti, versando poca acqua calda. Lascia raffreddare bene. Distribuisci il ragù di galletto in 2 contenitori e riponi nel congelatore.

FOTO DI TOMAS ROJAS

con la **pentola a pressione**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

Zuppa rustica con batata e farro

Preparazione **15 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

180 g di farro - 150 g di batata - 100 g di fagioli con l'occhio - 60 g di scalogno 1 foglia di alloro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Se usi i fagioli secchi, lasciali immersi in acqua fredda per 12 ore prima di cuocerli. Pela lo scalogno e taglialo a fettine sottili; se preferisci, puoi sostituirlo con la cipolla rossa di Tropea.

2 Passa quindi a pelare la batata e tagliala prima a listarelle e quindi a cubetti piccoli e più regolari possibile.

3 Una volta preparati gli ingredienti, aggiungi il farro e i fagioli scolati, nella pentola a pressione, quindi copri abbondantemente d'acqua le verdure e insaporisci con la foglia di alloro, un goccio di olio, sale e pepe. Lascia cuocere con il coperchio a pressione per circa 15 minuti. Servi la zuppa ben calda con un giro di olio a crudo.

passo a passo



1



2



3

LA COTTURA TRADIZIONALE
Per abbreviare i tempi, anche senza pentola a pressione, puoi utilizzare il farro perlato, che non deve essere messo in ammollo prima, o quello precotto, che necessita di soli 15 minuti di cottura.



FOTO DI TOMAS ROJAS

passo a passo

con il microonde

DI FRANCESCO PARRAVICINI









LA COTTURA TRADIZIONALE
Il modo classico di cuocere gli spinaci senza il microonde consiste nello sbollentarli in acqua salata. Cuoci allo stesso modo le cimette di cavolo romanesco.

Crema di spinaci con broccolo romanesco

Preparazione **10 minuti**
Cottura **7 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di di spinaci freschi - 120 g di broccolo romanesco - 1 vasetto di yogurt magro - 50 g di barbabietola precotta - 30 g di olio extravergine - germogli di crescione - peperoncino fresco - semi di zucca - sale - pepe

1 Pulisci e lava gli spinaci (in alternativa puoi prendere quelli in busta pronti da cuocere), riponili in un contenitore capiente per cottura al microonde o in una ciotola di vetro con pochissima acqua, sigilla con la pellicola e cuoci nel microonde alla massima potenza per 4 minuti. Poi frullali con un blender oppure con un frullatore a immersione aggiungendo un filo d'olio, sale e pepe.
2 A parte, taglia longitudinalmente dei piccoli fiori di broccolo e cuocili nel microonde per 2/3 minuti utilizzando la stessa tecnica usata per gli spinaci. I broccoli devono restare al dente per regalare una nota croccante alla crema. Taglia quindi la barbabietola a cubetti piccoli e condisci con sale, pepe e olio.
3 Con l'aiuto di un cucchiaino, sgocciola lo yogurt magro sulla crema, per ottenere una nota di acidità. Componi il piatto disponendo gli ingredienti sopra la crema di spinaci. Aggiungi i semi di zucca e i germogli di crescione per decorare e peperoncino fresco per insaporire.

bontà dal **macellaio**

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

LO SAPEVI CHE...

È UN PIATTO TIPICO MITTELEUROPEO E ALTOATESINO



Marinato
Al forno viene spesso marinato con olio d'oliva e un trito di salvia e rosmarino.

stinco di **maiale**

Lo stinco di maiale si ricava dalle estremità degli arti anteriori e posteriori del maiale; in particolare si tratta della parte **tra la spalla e lo zoccolo dell'animale.** È un piatto tipico dalla cucina tedesca, ma si è imposto anche in quella italiana, a partire dal Trentino Alto Adige dove è uno degli ingredienti più amati della cucina locale. Comprende un osso centrale, la tibia, e le fasce muscolari che lo circondano. Si vende e si prepara generalmente tutto intero. È un taglio abbastanza economico, ma molto interessante dal punto di vista culinario e nutrizionale. I muscoli che lo compongono sono particolarmente ricchi di tessuto connettivo, quindi è meglio cuocerlo **a bassa temperatura e per lungo tempo** per ottenere una carne morbida e non stopposa. Pur non essendo un pezzo molto carnoso, è la base ideale per arrosti e brasati.

consigli utili

AFFUMICATO e speziato

In Trentino e in Alto Adige lo stinco di maiale viene affumicato a caldo e speziato, con la stessa tecnica del più famoso carrè (o della pancetta): una preparazione da non perdere per gli amanti della carne affumicata, reperibile difficilmente nei ristoranti, ma che si trova in numerose macellerie.

Il taglio

Lo stinco di maiale viene considerato un taglio calorico e grasso. In realtà il grasso presente è facilmente separabile, mentre le fasce muscolari che lo compongono sono piuttosto magre.

186

CALORIE PER ETTO

L'apporto energetico naturalmente può variare a seconda della sua preparazione, della cottura e dei contorni a cui si accompagna.

Con la birra

Lo stinco alla birra è una ricetta di origine tedesca diffusa anche nella zona delle Dolomiti. La marinatura si fa con birra e spezie fra cui ginepro, chiodi di garofano, rosmarino, timo, noce moscata e persino cannella.

Glassato con Marsala e miele d'acacia

Preparazione **25 minuti**
Cottura **1 ora e 45 minuti**
Dosi per **4 persone**

900 g di stinco di maialino - 2 foglie di alloro - 1 cipolla - 1 carota - 1 bastoncino di cannella - 50 g di zucchero di canna - 25 ml di Marsala - 13 ml di aceto di mele - 65 g di miele d'acacia - 800 g di patate novelle - pepe nero in grani

Metti lo stinco in una casseruola coperto con acqua fredda. Aggiungi carota, cipolla, pepe in grani, cannella e alloro. Porta a ebollizione, abbassa al minimo e cuoci per un'ora. Schiuma ogni tanto eliminando le impurità che affiorano.
Per la glassa metti in un pentolino lo zucchero, il Marsala, l'aceto e il miele e mescola su fuoco basso. Porta a ebollizione e cuoci per 3-4 minuti, fino ad avere uno sciroppo scuro e lucido.
Trasferisci la carne in una teglia e versaci sopra metà della glassa al miele. Unisci le patatine novelle lavate e sbucciate. Inforna a 190° per 15 minuti. Versa il resto della glassa e informa di nuovo per altri 25-35 minuti, irrorando spesso con i succhi di cottura, finché sarà di un bel colore scuro. Lascia riposare lo stinco per 15 minuti prima di tagliarlo e servirlo con le patate.



Arrosto con mirto e pastinaca

Preparazione **25 minuti**
Cottura **1 ora e 40 min.**
Dosi per **4 persone**

1200 g di stinco di maialino - 450 g di pastinaca - 200 g di vino bianco - 30 g di burro - 2 spicchi d'aglio - 1 rametto di rosmarino - 400 g di mirto - 1 cucchiaino di zucchero di canna grezzo - olio extra vergine - sale - pepe



STEP BY STEP



1 In una teglia capiente adagia lo stinco ungendolo con un po' di olio, sale e pepe e disponi sul fondo l'aglio schiacciato, il vino bianco e il rosmarino. Metti nel forno ventilato e cuoci a 135° per 1 ora e 40 minuti girandolo di tanto in tanto.



2 Pela la pastinaca, tagliala a bastoncini e sbollentala in acqua bollente salata per circa dieci minuti. Quindi ripassala in padella con una noce di burro e pochissimo zucchero di canna.



3 In un pentolino a parte, metti a ridurre il mirto con lo zucchero di canna fino a ottenere una consistenza piuttosto sciropposa (dovrà ridursi di circa un quarto). Servi lo stinco scaloppato con il suo fondo di cottura recuperato dalla teglia, la pastinaca e un giro di riduzione di mirto.

FOTO DI TOMÁS ROJAS

dal mare in **pescheria**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

Fresco e garantito

Per acquistare pesce dallevato e garantito, cerca il marchio che attesta la certificazione **Friend of the Sea**. L'associazione garantisce che il prodotto è stato nutrito con mangini privi di Ogm e proviene da allevamenti a bassa densità, più sani e puliti.

LO SAPEVI CHE...

DEVE IL NOME ALLA FASCIA COLOR ORO TRA GLI OCCHI



orata

Oltre all'orata selvatica, comune nel Mediterraneo, è facile trovare in vendita quella proveniente da acquacoltura, allevata in gabbie che galleggiano in mare. In Italia gli stabilimenti intensivi sono diffusi in Adriatico, Toscana e Sardegna e i pesci cresciuti in queste condizioni sviluppano una quantità di grasso superiore a quelli selvatici, che sono più sani e saporiti, ma costosi: un'orata **pescata in mare costa fino a 45 euro al chilo, mentre per quella di allevamento il prezzo varia da 6 a 15 euro**. Al momento dell'acquisto accertati che sia fresca: l'occhio vivace, la pelle argentea, la polpa soda ed elastica. Poi a casa, elimina interiora e squame, lavala dentro, fuori e asciugala con carta da cucina. Se decidi di cucinarla al forno, massaggiala con olio evo, sala e pepa fuori e dentro, poi farcisci l'interno con erbe e aromi a tuo gusto. Ungi la teglia, adagia l'orata e cuoci in forno statico a **200° per 25 minuti** per 5-600 grammi (per 1 kg calcola 35 min). Servila accompagnata dal sugo di cottura filtrato con un colino.

consigli utili

UN PESCE PREGIATO e longevo

Diffusa nel mar Mediterraneo e nell'Atlantico orientale, vive in genere su fondali sabbiosi fino a 100 metri di profondità. È longeva, raggiunge facilmente i 12 anni, ma può arrivare anche a 20 e crescere oltre i 6 chili di peso. E nel corso della vita cambia sesso: nasce sempre maschio poi raggiunti i 30 cm circa di lunghezza diventa femmina.

Conservala così

Il pesce fresco va cucinato entro 24 ore dall'acquisto e conservato nella parte più fredda del frigorifero già pulito, eviscerato e lavato sotto l'acqua corrente.

121

CALORIE PER 100 G

Le sue carni magre e saporite contengono 20 g di proteine, 4 g di grassi e 1 g di carboidrati per ogni 100 grammi.

Anche surgelata

Da tenere presente l'alternativa, più economica, del pesce surgelato. La tecnica del congelamento rapido porta il pesce a una temperatura di circa -30° in pochi istanti e lo mantiene fresco per mesi.

Fish burger con scarola e besciamella di mare

Preparazione **30 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 panini per hamburger - 400 g di filetti di orata - pangrattato - 1/2 peperoncino fresco - 1 mazzo di aneto - succo di 1/2 limone - scarola - rucola - olio evo - sale
Per la salsa: 200 ml di brodo di pesce - 1 cucchiaio di farina - 1 noce di burro - sale - pepe bianco

Pulisci con cura i filetti di orata eliminando eventuali lische con una pinzetta. Trita il peperoncino e mescolalo con poco pangrattato e sale. Sistema i filetti nel cestello per la cottura a vapore, condisci con olio e succo di limone, poi insaporisci con il trito. Adagia il cestello sopra una pentola d'acqua bollente, chiudi con il coperchio e lascia cuocere per 5 minuti.
Per la salsa : sciogli il burro e versa la farina a pioggia mescolando. Quando prende colore, unisci il brodo poco alla volta e porta a ebollizione, insaporisci con il pepe e lascia cuocere circa 10 minuti.
Taglia i panini a metà e passali sulla griglia bollente. Componi i fish burger disponendo prima la base del pane, poi una foglia di scarola, l'orata, l'aneto, la rucola, la salsa e chiudi il panino.



Trancetti di pesce con bietole e fiori di cappero



Preparazione **25 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di filetti di orata - 600 g di bietole a costa fine - 80 g di pomodori secchi - 16 fiori di cappero - 1 foglia di alloro - 1 spicchio d'aglio - 50 g di olio extravergine - sale - pepe - peperoncino

STEP BY STEP



1 **Elimina tutte** le lische dai fletti di orata lavorando con una pinzetta. Per staccare la pelle, pratica un'incisione con una lama sottile, facendo scorrere il coltello dalla coda verso la testa (se tieni la pelle tesa farai meno fatica). Ricava i trancetti.



2 **In una padella** antiaderente ben calda con un filo di olio e la foglia di alloro, scotta i trancetti di orata per 3 -4 minuti, in modo da colorarli lievemente.



3 **Lava le bietole** e tagliale a pezzetti. Scottale in acqua bollente salata pochi minuti e ripassale in padella con un filo di olio e lo spicchio di aglio in camicia. Servi i trancetti con le bietole, i pomodori secchi e i fiori di cappero. Condisci con un filo di olio.



THE
MATRIX
TRILOGY
© 2022 Warner Bros. Entertainment Inc. All rights reserved.
WARNER BROS.
VILLAGE ROADSHOW PICTURES
* Prezzo rivista esclusa.



GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Metella Ronconi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi
Daniela Tagliaferri
Maddalena Piacentino

IN CUCINA
Stefania Gonzales
Francesco Parravicini
Madalina Pometescu
Andrea Piga

FOTO
Tomás Rojas
Rebecca Pivetta
Margherita Sopa
Angelo Leonardo
Francesco Carucci

STYLIST
Daria Semina
Michela Burkhart

"Un antipasto rustico e goloso: quiche di polenta broccoli e salame"



"Chips multicolori di patate e barbabietole, uno snack che porta il buonumore".



"Gnocchi di ceci con sugo di scorfano, una ricetta particolare che stupisce al primo assaggio".



"Jacked potatoes, patate dolci al forno farcite con stracchino di capra".



"Crema di spinaci con broccolo romanesco: chi l'ha detto che le zuppe sono tristi?"



"Mini zuccotti viola al cioccolato con crema e mango. La nostra proposta per un dolce San Valentino".

NEL PROSSIMO numero IN EDICOLA IL 17 FEBBRAIO

31 idee

PIZZA, PINSA E FOCACCIA

Dai classici come la Margherita a quella ovale e croccante romana alla focaccia di patate.

Vasocottura

Cucinare un menu completo in poco tempo e senza grassi. Come si fa? Bastano un barattolo, una pentola d'acqua bollente e i nostri consigli!

PIATTI AL SUGO

8 ricette per esercitarsi nella nobile arte della "scarpetta"!

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
PER COMUNICARE CON GIALLOZAFFERANO
rivista.giallozafferano@mondadori.it
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.

Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Certificato PEFC
Questo prodotto è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate
PEFC
PEFC/18-32-03
www.pefc.it

Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.

FIEG Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020



27 GENNAIO GIORNO DELLA MEMORIA
UNA STORIA VERA E TOCCANTE SULL'OLOCAUSTO. DAL GENIO DI STEVEN SPIELBERG.
A FILM BY STEVEN SPIELBERG
SCHINDLER'S LIST
VINCITORE DI 7 PREMI OSCAR®
Tra cui MIGLIOR FILM, MIGLIOR REGIA, MIGLIOR FOTOGRAFIA e MIGLIOR COLONNA SONORA (originale)
Un film d'eccezione, considerato il migliore di Steven Spielberg, ricco di emozioni coinvolgenti. L'incredibile storia vera dell'enigmatico Oskar Schindler, che salvò le vite di più di 1.100 ebrei durante l'Olocausto ed il cui coraggio ha rappresentato una fonte di ispirazione per le generazioni a venire. In più, un esclusivo documentario con le testimonianze dei sopravvissuti.
DOPPIO DVD A € 9,90* IN EDICOLA CON
sorrisi e canzoni TV
Scopri lo shop on line su mondadoriperte.it
In edicola trovi anche #AnneFrank - VITE PARALLELE a € 9,90*
#AnneFrank VITE PARALLELE
* Prezzo rivista esclusa.
Oscar® is the registered trademark and service mark of the Academy of Motion Picture Arts and Sciences.
© 1993 Universal Studios and Amblin Entertainment, Inc. All Rights Reserved.


COME DICEVA
MIA NONNA
IN CUCINA
CI VOGLIONO
3 CUOCHI
4
BUSTINE
0,60 g
peso totale
ZAFFERANO
marca
3 CUOCHI
3 CUOCHI UNISCE TRE GENERAZIONI
NEL SEGNO DELLA QUALITÀ
DAL 1935
3cuochi.it